

KANON
RUSSIAN MONTHLY
PUBLICATION

MARCH 2014

ЖУРНАЛ ДЛЯ
ДУМАЮЩИХ ЛЮДЕЙ

Роль Церкви
ОБРАЩЕНИЯ ЛИДЕРОВ
ХРИСТИАНСКИХ ЦЕРКВЕЙ
В СВЯЗИ С СОБЫТИЯМИ НА УКРАИНЕ.

Польза от бега
ЗАЧЕМ, КАК И КОГДА БЕГАТЬ.

**Что нужно
организму
весной**
ГДЕ ИСКАТЬ
ВЕСЕННИЕ ВИТАМИНЫ.

**Время
сфокусироваться
на главном**
Победить на коленях



Возьми лучшее
от природы!!!



**Мама знает, что
мы любим!**

семечки «Домашние»

Покупайте в русских магазинах



ВОЗЬМИ ЛУЧШЕЕ
ОТ ПРИРОДЫ...

SBAKOM
black sunflower seeds

**Лучшие традиции
старых времен!**

Покупайте в русских магазинах

ВОИН ПРАВДЫ



Мир вам, дорогие братья и сестры!

Обязанность гражданина любой страны — вставать на ее поддержку и защиту, если она подвергается опасности. Если вы принимали гражданство США, то, наверняка, помните о гражданском долге, на основе которого человек может удостоиться этого звания. И, правда, быть гражданином страны — это брать за нее ответственность, потому что после тебя здесь будут жить твои дети. Сегодня своей жизнью ты закладываешь фундамент для жизни будущих поколений.

Но гражданами какого государства являются христиане? В зависимости от того, какую власть христианин чтит больше, ту войну он и будет считать своей. Если христианин — человек духовный, то его брань будет проходить не на плотском уровне, но война будет духовная, которая сильнее и важнее любой земной.

То, что сегодня происходит в мире, ужасает не только тех, кто живет или имеет родных и друзей в Украине или России. Миротворная общественность не остается равнодушной к событиям в Крыму. Сегодня слово «мир», как состояние покоя, понят и осмыслен многими, ощутившими острую нужду в нем. Кому же выгодно его отсутствие? Кто сеет и распространяет враж-

ду, вселяя в людей страх и ненависть? Часто люди сами не замечают, как оказываются втянутыми в политические разборки, при этом забывают о самом главном: о том, как быть миротворцами. Забываются истинные духовные ценности, без которых нельзя выиграть ни одну серьезную войну. Вместо этого люди погружаются в бурный поток информации, которая далеко не всегда является достоверной и объективной, отравляя человеческие умы и души. Все это главные задачи ярого противника человечества — дьявола. Именно он вселяет в умы правителей коварные замыслы, именно он стоит за любым конфликтом, жестокостью и агрессией. Потому каждому христианину следует помнить, что: «Наша брань не против крови и плоти, но против начальств, против властей, против мироправителей тьмы века сего, против духов злобы поднебесной» (Еф.6:12).

Когда иудейский народ оказался под угрозой уничтожения из-за злости Амана, спасение пришло от Бога через царицу Есфирь, которая молилась и постилась вместе со всем народом перед тем как пойти с

просьбой к Артаксерсу. Именно это и привело к мудрым поступкам царицы, избавившим народ от, казалось бы, неминуемой гибели. Иудеи победили, но выиграли они, прежде всего, духовное сражение. Это было победой на коленях — «Не воинством и не силою, но Духом Моим, говорит Господь Саваоф» (Зах. 4:6).

Сегодня Господь говорит к тысячам людей, которые стали воинами Его правды. Бог всегда заканчивает то, что начинает, поэтому правда обязательно восторжествует и в Украине, и в России, если люди откроют свои сердца Богу и дадут Ему утвердить Свою волю. «Когда весь народ повернется к Господу и отдаст себя во власть Его мудрости, станет виден Свет, и они станут теми «у которых чувства навыком приучены к различению добра и зла» (К Евреям 5:14). ☩



Олег Мартыненко
Главный редактор
журнала «Канон»



ВСЕГДА К ВАШИМ УСЛУГАМ



БЕСПЛАТНЫЕ КОНСУЛЬТАЦИИ

(425) 264-2000

451 S.W. 10th Street, Suite:215, Renton, WA 98057



Law Offices of
**Anthony W.
Dougherty**



Law Offices of
**Sing J.
Livingstone**



Law Offices of
**Anna R.
Tseytlin**



Law Offices of
**Marina
Dzhamilova**



Law Offices of
**Harold K.
Grover**



Paralegal
**Michael
Zhovtis**

- **АВТОАВАРИИ**
- **ИММИГРАЦИЯ**
- **БАНКРОТСТВО**
- **КРИМИНАЛ**
- **ШТРАФЫ ОТ \$150**
- **СЕМЕЙНОЕ ПРАВО**
- **DUI**

RENTON • BELLEVUE • LYNNWOOD • TACOMA

АВТОМОБИЛИ

Advanced Tint	52
AP Collision Center	10
Fiat of Seattle	55
Line of Sight Autoglass	51
Master Auto Glass	56
Mercedes of Lynnwood	38
Quality Replacement Auto Glass	41
Обслуживание траков	55
Продажа колес, шиномонтаж	18
Тонировка стекол	56

АПТЕКИ

Аптека «РУМЕД»	19
----------------------	----

ЗАЙМЫ / ФИНАНСЫ

SterlingBank	47
Лариса Боришкевич	55

КОСМЕТИЧЕСКИЕ УСЛУГИ

Crystal Bright Cleaning	53
Профессиональный макияж	56

МАГАЗИНЫ

JR Furniture	22
Quality Furniture Inc.	35

МЕДИЦИНСКИЕ ЦЕНТРЫ

Adult and Child Medicine	47
European Health Center	28

НЕДВИЖИМОСТЬ

Виктор Горбачук	56
Виталий Петровский	59
Евгений Кулиновский	29
Микшанские	44
Петр Боришкевич	18

ПОХОРОННЫЕ УСЛУГИ

Cemeteries & Funeral Home	57
Памятники	56

ПУТЕШЕСТВИЯ (TRAVEL)

Gabriel Travel	63
Mission Valley	11

РЕСТОРАНЫ И КАФЕ

Hibachi Buffet	50
----------------------	----

СВАДЕБНЫЕ УСЛУГИ

Colibri Catering	53
Olga's wedding Service	53
Лимузин сервис	51
Свадебные платья	53

Свадебный сервис «Алеся»	52
Свадьба вашей мечты	51

СТОМАТОЛОГИ

Людмила Шур	9
-------------------	---

СТРАХОВАНИЕ

Alla Kozlov	53
Irina Bobko (Fenix Insurance)	11
StateFarm	44

СТРОИТЕЛЬСТВО / РЕМОНТ

Карпет, линолеум	59
------------------------	----

ТРЕБУЮТСЯ НА РАБОТУ

Crystal Bright Cleaning	52
Spirit Trucking	62
Требуются водители	52

УБОРОЧНЫЙ БИЗНЕС

Crystal Bright	52
----------------------	----

УСЛУГИ / РАЗНОЕ

FIS Inc. (Переводы)	34
Foreign Consultants, Inc.	52
Northwest Construction	51
Veraslav Tax Service	51

Xfinity	7
Банкетный зал	10

Дизайн рекламы	55
----------------------	----

Домашние семечки	2
------------------------	---

Иммиграционные услуги	59
-----------------------------	----

Кредитная история	51
-------------------------	----

Лимузин сервис	53
----------------------	----

Разработка веб-сайтов	55
-----------------------------	----

Ремонт радиоэлектроники	55
-------------------------------	----

Этакто — эл. переводчик	39
-------------------------------	----

ФОТО / ВИДЕО

Andriy & Lena (L A fine video)	59
--------------------------------------	----

Elom pictures	55
---------------------	----

ЦЕРКВИ / МИССИИ

Courage Mission	45
-----------------------	----

Вашингтон Христианский	32
------------------------------	----

ЮРИДИЧЕСКИЕ УСЛУГИ

Feldman & Lee	64
---------------------	----

Kvasnyuk Law Office	54
---------------------------	----

Mccormick LAW Offices	8
-----------------------------	---

Михаил Жовтис	5
---------------------	---

Информация — живая. Реклама — творческая. Традиция — христианская.

КАНОН

Главный Редактор
Editor-in-chief

Oleg Martynenko
editor@kanonseattle.com

Зам. гл. Редактора
Managing Editor

Nadia Khomaziuk

Редколлегия
Contributors

Olesya Sytnyk
Victoria Gaydaeva

Дизайн и верстка
Design

Alexandr Sloboda
(Kanon Advertising Agency)
www.kanonusa.com

Рекламный отдел

Office
(425) 772-8462
(425) 747-2662

Факс

Fax
(425) 740-0258

Сайт

Site
www.kanonseattle.com

Электронная почта

E-mail
info@kanonseattle.com

Адрес офиса

Mail Address
KANON INC.
14400 Bell Red Rd.
Ste #202
Bellevue, WA 98007

Часы работы

Work hours
Mo-Fr 10am — 6.30pm

Рекламное агентство

Advertising agency
www.kanonusa.com

Заказ рекламы

по телефону

425-772-8462

или на сайте www.kanonseattle.com

23

Deadline
is on

Прием рекламы
не позднее
23 числа

**Посмотреть цены
стр. 57**

или на сайте
www.kanonseattle.com/zakaz_reclam



KANON INC.

Издатель и правообладатель компания Kanon, Inc. Журнал издается с 2002 года. Мнение редакции не всегда совпадает с мнением авторов публикаций. Рукописи не рецензируются и не возвращаются. За содержание рекламных объявлений ответственность несет рекламодатель. Перепечатка или частичное использование материалов журнала Канон, а также с веб-сайта www.KanonSeattle.com возможно только с письменного разрешения редакции.
2002-2013 © KANON INC.



В три раза больше развлечений за совсем небольшую цену.

Подпишитесь на XFINITY® Triple Play и всего за дополнительные \$5 в месяц смотрите любимые русские каналы в течение полугода.

XFINITY Triple Play предлагает все самое лучшее. Самые интересные передачи, высокоскоростной интернет, неограниченные телефонные переговоры по всей стране. Воспользуйтесь этим особым предложением. То, что для вас важнее всего – с доставкой на дом.

Спешите! Акция заканчивается 01/05/14.

XFINITY TRIPLE PLAY

\$99

в месяц в течение 12 месяцев

Добавьте ваши любимые русские каналы еще за \$5 в месяц
На 6 месяцев



КОНТРАКТ НЕ ТРЕБУЕТСЯ

ШТРАФ ЗА ОТКАЗ ОТ УСЛУГ НЕ НАЧИСЛЯЕТСЯ

ДЛЯ ВАС – САМЫЙ БЫСТРЫЙ БЕСПРОВОДНОЙ ИНТЕРНЕТ.

ЭТО ПРЕДЛОЖЕНИЕ СКОРО ЗАКОНЧИТСЯ. ЗВОНИТЕ СЕЙЧАС!

1-866-926-0310

Предоставляются услуги переводчика

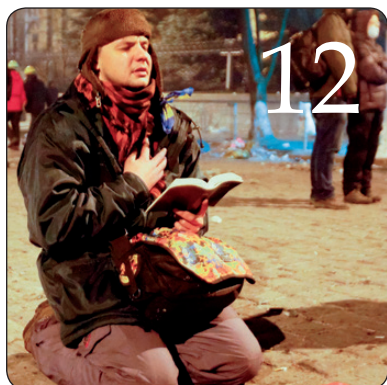


Все услуги обеспечены 30-дневной гарантией возврата денег Comcast

xfinity

Будущее потрясающего

Предложение действительно до 1/5/14 и только для новых индивидуальных подписчиков. Предложение ограничено районом охвата. Необходима подписка на базовый пакет Starter XF Triple Play, который включает Digital Starter TV, Performance High-Speed Internet и XFINITY Unlimited Voice. Льготное предложение действительно только для RTN и Первого канала. Предложение не распространяется на подписчиков, оформивших подписку на указанные каналы в течение последних 30 дней. По истечении года оплата за Starter XF Triple Play возрастет до \$119.99 в месяц на весь второй год. По истечении 6 месяцев плата за RTN и Первого канал будет начисляться по обычным тарифам. После окончания срока действия данного предложения, либо в случае отказа от услуг или перехода на более дешевый пакет услуг, оплата будет начисляться по обычным тарифам. Текущий тариф Comcast за пакет Starter XF Triple Play составляет \$144.95-\$149.95 в месяц в зависимости от района охвата (тариф может изменяться). Текущий тариф Comcast за RTN/Первый канал составляет \$14.99 в месяц и за RTN + Первый канал – \$21.99. Телевидение и интернет подключаются к одной распределительной коробке. Оборудование, подключение, налоги, комиссионные сборы, в том числе Broadcast TV fee (до \$1.50 в месяц), Regulatory Recovery Fee и другие надлежащие начисления (напр., оплата за отдельные звонки или за международные переговоры) оплачиваются дополнительно; их стоимость может изменяться в течение действия данного предложения или после его окончания. Предложение нельзя комбинировать с другими льготами. Для получения дополнительных услуг телевидения необходима подписка на базовый пакет. Набор программ может изменяться в зависимости от района охвата. Интернет: предварительная оценка скорости wifi дана по отчету Allion Test Labs, Inc, август 2012. Действительная скорость доступа в интернет может быть различной и не гарантируется. Возможно начисление тарифа за активацию услуги Voice, \$29.95. Услуги (в том числе доступ к 911/линиям экстренной помощи) могут быть недоступны в результате продолжительной потери электроэнергии. Гарантия возврата денег относится к оплате за один месяц подписных услуг и стандартной установке. Подробную информацию, в т.ч. об ограничениях, можно узнать по телефону. ©2013 Comcast. Все торговые марки являются собственностью их владельцев.



Тема номера

12 ВРЕМЯ СФОКУСИРОВАТЬСЯ НА ГЛАВНОМ

Кулинария

20 БОДРЯЩИЙ НАПИТОК

Спорт

24 ПОЛЬЗА ОТ БЕГА

Здоровье

30 ЧТО НУЖНО ОРГАНИЗМУ ВЕСНОЙ

Слово пастора

36 ВРЕМЯ ВСПОМНИТЬ О СВОЕМ НАСТОЯЩЕМ ГРАЖДАНСКОМ ДОЛГЕ

Здоровье

37 КАКОЙ ВИД СПОРТА ВЫБРАТЬ?

Общество

42 КЛАРА ЦЕТКИН ИЛИ ЕСФИРЬ?

Кроссворд

46 САМЫЙ-САМЫЙ

Здоровье

48 ВЕСЕННЕЕ НЕДОМОГАНИЕ

Общество

49 РОЛЬ ЦЕРКВИ

McCORMICK LAW OFFICES

АМЕРИКАНСКИЙ АДВОКАТ

СЕМЕЙНОЕ ПРАВО

- Разводы без взаимного согласия
Contested Divorce
- Разводы по взаимному согласию
Uncontested Divorce
- Порядок уплаты алиментов
Child Support and Alimony
- Модификация алиментов
Child Support Modification
- Вопросы о месте проживания детей
- Изменение и установление родительских прав

PROTECTION AND RESTRAINING ORDERS

- Domestic Violence
- Spousal Threats of Deportation
- Child Abuse

БАНКРОТСТВО И СНИЖЕНИЕ ДОЛГОВ

- Ликвидация и списание долгов
- Рассрочка уплаты долгов



Daniel McCormick
Attorney at Law

(206) 484-0876
Russian Line

(425) 238-5512
English line

DANIEL MCCORMICK

Daniel@McCormickLawOffices.com www.McCormicklawoffices.com
155 – 108th Ave NE, Suite 210 Bellevue, WA 98004



НУЖЕН ДАНТИСТ?

Family & Cosmetic Dentistry

Доктор Lyudmila Shur, D.D.S.

Всегда рады новым пациентам.
Оказываем экстренную неотложную помощь

- Отбеливание зубов
- Лечение корневых каналов
- Имплантанты
- Коронки и мосты
- Удаление зубов
- Ортодонтические пластинки
- Зубные протезы

Принимаем все виды страховок, а также медкупоны DSHS для детей до 19 лет

425-741-2030

16108 Ash Way, Suite 202, Lynnwood, WA 98087



Marvel Food & Deli Tacoma

Tel: 253.537.1008 ext.304

БАНКЕТНЫЙ ЗАЛ

Weddings • Parties • Family Events • Funerals

Beautiful, Modern & Spacious...

...fits up to **300 people!**

www.marvelfoodanddeli.com



Collision Center

ADVANCED & PROFESSIONAL

Все виды кузовных работ. Качественная покраска.

AP Collision Center will handle the claims process, satisfy the Insurance Company, and restore your vehicle back to pre-accident condition.

- I-Car Platinum Trained Technicians Highest Level of Excellence in Training.
- Free Estimates.
- Mobile estimating- we travel to your location if necessary.
- On site rental cars available for your convenience.
- Towing Service.
- All glass replacement.
- A/C Recharges.
- We offer paint-less dent removal.
- Velocity -The World's Most Accurate Frame Laser Measuring System.
- Chief Ez-Liner Frame Machine.
- Professional Spray & Bake Paint Booth.
- Paint System to restore your Factory Finish, and color match.
- We work on all Makes and Models.
- Lifetime Warranty as long as you own your vehicle.

WE MAKE IT EASY FOR YOU!!!

18205 HWY 99 Suite 105
Lynnwood, WA 98037
Ph: (425) 582-2323
Fax: (425) 678-0254
Cell: (425) 319-6422

MON-FRI: 8 am – 5:30 pm
SAT: 9 am – 1 pm
SUN: Closed





АВИАБИЛЕТЫ В ЛЮБУЮ ТОЧКУ ПЛАНЕТЫ

\$995
MOSCOW*

\$1025
KIEV*

Travel March and April 2014. Tax and Fees included.
Max 1 month stay. Departure from Seattle, WA. Prices
in this Ad were effective 02/15/2014. At the time of
purchase your Air ticket Price may be higher due to
Airline Surcharge increase.

Мы предлагаем вам уникальную возможность
отдыха. Звоните нам, и наши профессиональные
агенты помогут вам в выборе незабываемых мест
для путешествий - Европа, Гавайи, Мексика, Карибы
и Багамы по самым низким ценам.

MissionValley
TRAVEL INC.

ЗАКАЗ БИЛЕТОВ WWW.MVTI.COM

БЕСПЛАТНЫЙ НОМЕР **1.888.887.3060**



ДЛЯ ПОЛУЧЕНИЯ СКИДКИ, НАЗОВИТЕ ПРОМО КОД

PROMO2014

FENIX INSURANCE

Auto • Home • Life • Boats • Recreational Vehicles • Business
• Commercial Auto • Contractors • Bonds • and much more



Irina Bobko

Insurance Agent

Fenix Insurance Inc.

903 E. Street S.E. Auburn, WA 98002

Ph **(253) 735-3355**


Fax **(253) 333-8291**

irina@fenixinsurance.com

Мы работаем с несколькими известными страховыми компаниями. Предоставим вам самые лучшие цены и самые лучшие условия страхования.

www.fenixinsurance.com

Время сфокусироваться на главном



Наверное, нет человека среди тех, кто хоть немного информирован о происходящем в мире, который не знал бы о последних событиях в Украине. Хотя, наверное, слово «информирован» слишком поверхностное для многих людей сегодня. Больше подойдут слова «шокированы» и «напуганы». Два братских государства, корневые системы которых очень давно и очень тесно переплетены, оказались враждующими сторонами. Агрессивные действия России создали угрозу миру Украины. Конечно, все это баталии политические, но под огнем (слава Богу пока в переносном смысле) оказался простой народ, представители разных национальностей и граждане обоих государств. >

ПОБЕДИТЬ НА КОЛЕНЯХ



«Я был на Майдане,
и видел рождение
свободных людей...»

*Анатолий Пашинин
российский актер*



А ВСЕ НАЧАЛОСЬ когда даже и речи не было о возможной российско-украинской войне — с внутри-украинского конфликта, с разгона мирной демонстрации в ноябре 2013. Применение силы не только не остановило волну возмущения, но и привело к возникновению «Евромайдана». Википедия (хороший помощник в поиске информации), определяет «Евромайдан» так: «массовая многомесячная акция протеста в центре Киева, а также в других городах Украины, начавшаяся 21 ноября 2013 года в ответ на приостановку украинским правительством процесса подготовки к подписанию соглашения об ассоциации между Украиной и Евросоюзом. После Вильнюсского саммита «Восточного партнёрства» (28–29 ноября), попытки разгона палаточного городка и принятия 16 января 2014 года Верховной Радой законов, предусматривавших ужесточение санкций за участие в массовых беспорядках, акция приняла резко радикальный антипрезидентский и антиправительственный характер и привела к смене власти в Украине. В.Янукович отказался подписывать закон о возврате к парламентско-президентской форме правления и покинул Украину. Верховная Рада Украины конституционным большинством приняла постановление об устранении В.Януковича как самоустранившегося и приняла на себя все властные полномочия, избрала новым спикером А.Турчинова, поручив ему также исполнять обязанности Президента и Главнокомандующе-

го ВС Украины. Был сформирован новый кабинет министров во главе с А.Яценюком, заявившем о курсе на подписание ассоциации с Европейским Союзом».

Каждый, хоть немного осведомленный о вышеописанных событиях, имеет свое мнение на этот счет, но независимо от того, к какой стороне баррикады причисляет себя человек, произошедшее во второй половине февраля нельзя назвать иначе, как трагедией. Множество раненых, сотни убитых — в основном молодых ребят, о смертях

которых сожалеют все. Кто-то говорит, что их можно было избежать, кто-то уверен, что свобода достается только кровью, обвиняют одних, оправдывают других и наоборот. Это нормально, когда каждый имеет свое мнение, но совсем ненормально и даже страшно, когда разбежность точек зрения разжигает вражду и ненависть между вчерашними друзьями и близкими людьми. Недавно наткнулась на комментарий в социальной сети, где женщина пишет, что никогда и не предполагала, что окажется с



Это нормально, когда каждый имеет свое мнение, но совсем ненормально и даже страшно, когда разбежность точек зрения разжигает вражду и ненависть между вчерашними друзьями и близкими людьми.



родным братом по разные стороны баррикады. Незнаю, могут ли люди находясь в противоположных лагерях оставаться в мире, но в случае о котором рассказываю, брат с сестрой поссорились. Прямо в интернете. А все только потому что она за синих, а он за зеленых (к примеру). Обидно и больно... Но еще страшнее, когда такое происходит среди христиан. Тело Иисуса Христа оказалось под перекрестным огнем разрывных пуль из ссор, взаимных оскорблений, унижений и даже

ругательств. Думаю, прав человек, сказавший, что нынешняя ситуация в Украине вскрыла множество «духовных гнойничков». И это касается не только проживающих в Украине христиан. Им сложнее приходится будучи в гуще событий. Но как это ни парадоксально, но именно те, кто находится в том политическом водовороте, чаще способны вести себя более адекватно, чем их братья и сестры во Христе, проживающие за границей. Украинские события стали благоприятной

средой, благодаря которой, про rvalo, выплеснулось и простите, выперло наружу то, что у многих мирно спало и тщательно маскировалось долгое время. Оказалось, что тот, кто еще вчера представлял собой само смирение и благочестие, столкнувшись с чьим-то совершенно противоречащим его собственному, мнением, может быть грубым, язвительным и даже жестоким. Течет ли из одного источника сладкая и горькая вода? Почему-то настоящие христианские ценности стали терять свою актуальность, превратились в «отсталые взгляды». Если кто-то решался напомнить христианскому миру о содержании евангельской истины, о важности и необходимости молитвы, о Божьей власти — ему быстренько отвечал какой-нибудь очень современный христианин: «Ой, какой супер-духовный выискался! Сколько можно молиться, действовать надо — вера без дел мертва!» Нет, о Библии не забывали, она стала удобным источником для оправдания той или иной ситуации. Находились места, которые вдруг приобретали абсолютно новое и острое значение, священный смысл приобретало то, что никогда его не имело. Зато об истинных ценностях христианства (которые согласна, выглядят достаточно странно на фоне страшных событий) христиане, обсуждая произошедшее на Майдане и во всей стране, говорили очень мало. Меня до глубины души взволновали и заставили задуматься слова одной украинской матери: «Снай- ▶



Перед народом, который стал на колени перед Богом, никто не устоит, потому что реальная битва всегда побеждалась не грязной политикой и лозунгами, а теми, кто стал на колени.

перу, который стрелял и попал в моего сына... парень, я тебя прощаю, за то, что твой палец не дрогнул выпуская шальную пулю в мою единственную кровинку... Я прощаю тебя и молю Бога, чтоб и Он простил тебя и отвел твою душу от ада. Прощаю...» (перевод с украинского). Трудно сказать, чего стоили такие слова матери, потерявшей единственного сына. Даже читать такое непросто, а уж сказать тому, кто убит горем причиненным не обыкновенной смертью, а зверским убийством... Поступить так, как эта женщина может далеко не каждый. Да что там поступить — даже допустить мысль о прощении убийцы невероятно. Скорее всего именно поэтому люди не решаются говорить на подобные темы. Говорить об этом сейчас, когда еще не высохла пролитая кровь, когда в ушах еще звучит погребальный звон и горестный плач родных, близких и друзей, все равно что сыпать соль

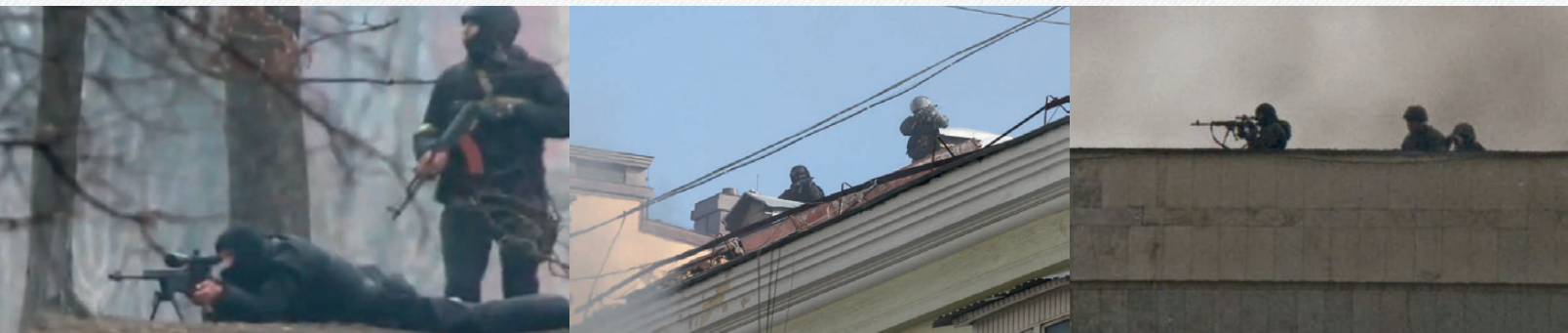
на свежую рану. В какой-то степени это будет кощунством. Однако, я говорю о тех, кто является «наблюдателем со стороны». Нет ничего удивительного в том, что люди неверующие призывают к «ярости благородной» посредством действий, очень далеких от милосердия. Но, честное слово, мурашки пробегают по телу от высказываний христиан одобряющих жестокость и предлагающих свои варианты ужасной расправы над теми, кого считают преступниками. Такие люди мало задумываются о том, что ненависть не может породить ничего, кроме ненависти и результатам жестокости может быть только жестокость. Это, если хотите, «закон бумеранга», или, говоря христианским языком, что посеешь, то и пожнешь.

Однако, у этой медали есть и другая, положительная сторона. Я о «духовных гнойничках» — когда ситуация становится все серьезнее, христиане наконец стали замечать

воспалившиеся ранки и задумываться о немедленном курсе восстания.

P.S

Казалось бы, противостоянием на Майдане все закончилось, принесены определенные результаты. Но не тут-то было. Обострилась ситуация в Крыму, вызвав новую волну возмущений и поделив тамошний народ на «украинцев» и «русских». Татары, которых в Крыму достаточно много, в свою очередь причисляли себя то к одним, то к другим. Но какой бы острой ни была ситуация — воевать не собирался никто. И вдруг все приняло такой оборот, от которого весь мир шокирован: Российские сенаторы подписали постановление дающее согласие президенту РФ на использование вооруженных сил России на территории Украины. Над молодым демократическим государством (как называют Украину американские СМИ) нависла угроза войны...



Это последнее решение сильно повлияло на изменение многих мнений. Понемногу христиане начинают просыпаться, оценивать ситуацию более трезво и правильно. Но, к сожалению не все. Многие перекормлены различной информацией (как объективной, так и не очень), которую предоставляют всевозможные СМИ — не только украинские и российские, но также и из других стран мира. Кто-то руководствуется одной информацией, кто-то другой, звучат призывы, создаются лозунги

и если война фактическая еще не развязалась (не дай Бог!), то война идеологическая набирает обороты. Радует только одно (правда, это радость сквозь слезы) — народ осознал необходимость единства и междоминационные разбежности ушли в тень. Люди начинают понимать, что спасение и защита лишь у Бога, все чаще стали звучать призывы к постам и молитвам и видны первые проблески настоящих христианских ценностей.

Снайперу, который стрелял и попал в моего сына... парень, я тебя прощаю...



«Такого в истории Украины не наблюдалось, весь Майдан на коленях. Скажу одно, перед народом, который стал на колени перед Богом, никто не устоит, потому что реальная битва всегда побеждалась не грязной политикой и лозунгами, а теми, кто стал на колени. (2 Пар.7:14) «тогда, если Мой народ, который называется Моим Именем, смирит себя, станет молиться и искать Моего лица и отвернется от своих злых путей, Я услышу с небес, прощу их грех и исцелю их землю» (НРП). Да услышит наш Бог молитвы этого великого народа!

Держитесь дорогие, мы с вами на коленях».

А. Ш.



«Ситуация стабильно-напряженная. Противостояние продолжается. Все по-прежнему очень непредсказуемо. Не знаем, что принесет завтрашний день и даже ночь. А теперь переводим взгляд. В фокусе — целостность другого Царства. Царства не от мира сего. Царства, которое внутри нас. Праведность, мир и радость. И Оно должно оставаться непоколебимым. Это волнует Бога куда больше, нежели целостность границ нашего государства, как бы нам этого ни хотелось. Мы не имеем права сдавать позиции. Несмотря на штурмы и блокады. Братья! Сомкнуть ряды! Поддерживаем слабых, стоим в молитве, это наш фронт! Если Бог за нас, кто против нас? У нас нет гарантий по многим позициям, но, что бы ни случилось, Он обещал быть рядом. Будем помнить: дело не в России и не в Украине. Все дело в Церкви. Бог хочет что-то сказать нам. Он проверит нас. Напомнит нам то, что мы позабыли — мы должны дорожить

временем, дорожить друг другом, и усердно проповедовать Евангелие. Господь близко».

Павел Федорук



От себя добавлю слова украинской христианской песни, которые непрестанно звучат в моем сердце все это время:

«Боже, Україну збережи,
Господи, помилуй нас!» ❧

Специально для журнала КАНОН

Олеся Сьтник

Журналист и публицист



BRIDGESTONE



MICHELIN

YOKOHAMA

PIRELLI

DUNLOP

GOODYEAR

Factory Direct Tire Sales

40 years of
quality service

free pick up and delivery

- Fast and courteous service
- Wheel repair, reconditioning and straightening
- Written lifetime limited warranty on all refinished wheels (excluding chrome and hyper silver 1 yr. warranty)
- Wheel replacement: O.E. or aftermarket all makes and brands
- Tires: O.E. or aftermarket (any and all brands)
- 4 wheel alignment (specializing in collision alignments)
- On car balance/ride disturbance

22617 76th Ave. W
Edmonds WA, 98206
www.factorydirecttire.com

Nash: **(425) 774-5131**
1-800-822-2126

Call Before
10 a.m. for
same day service



AUBURN \$99,000



AUBURN \$120,000



AUBURN \$235,000



FEDERAL WAY \$120,000



FEDERAL WAY \$220,000



KENT \$140,000



KENT \$205,000



KENT \$230,000



PUYALLUP \$154,000



PUYALLUP \$209,000

Petr Borishkevich
Broker

- Professional for short sales and bank own properties.
- Do you want to buy house for lower price?
- Call me before doing short sale.
- I'm working with banks.
- I will help you to chose lender to get lower interest rate.
- I will help with loan modification.



Skyline Properties Inc.

cell 253-218-9014 • Fax 253-590-2892 • seattle150@yahoo.com

В «РУМЕД» вы можете купить любые русские лекарства, травы, кремы, шампуни, лосьоны и многое другое.

Аптека «РУМЕД»

В Такоме открылась новая аптека «РУМЕД»

«РУМЕД» — это, в первую очередь, аптека для эмигрантов из бывшего Советского Союза.

В «РУМЕД» вы можете **бесплатно** получать все виды лекарств, прописанных вам докторами, а также товары, необходимые для лечения и медицинского обслуживания на дому.

«РУМЕД» принимает все виды страховок, включая Медикер и Медикейд.

Для клиентов «РУМЕД» всегда в продаже одежда и обувь по очень низким ценам.

Клиенты «РУМЕД» получают купоны и бонусы.

В случае необходимости осуществляем доставку на дом.



«РУМЕД» удобно расположен на пересечении улиц UNION И CENTER, рядом с русским магазином «FRIENDLY FOOD», по адресу: **3602 CENTER ST, TACOMA, WA, 98409.**

«РУМЕД» работает с понедельника по пятницу с 10:00 AM до 6:00 PM

253 627 2212

Мы говорим
по-русски, по-украински,
по-грузински, по-армянски
и по-английски!



Работа для русских в США

Работа в российской компании курьерских доставок — это работа в крупном почтовом операторе, существующем уже более 5 лет.

У нас работают лучшие эксперты в сфере логистики.

Мы активно развиваемся и нацелены на привлечение в нашу команду талантливых людей.

Задачи

Быстро и качественно отправлять посылки в страны СНГ.

Ничего продавать не нужно!

Опыт и навыки

Опыт работы не обязателен, главное — желание работать и зарабатывать, активность, приветливость, позитивный взгляд на жизнь.

Контактная информация:

work12cur@yahoo.com

Tel: 3479033894

Нашим сотрудникам мы предоставляем

- ✓ График работы — гибкий.
- ✓ Зарплата — ежемесячный оклад + проценты с каждой посылки.
- ✓ Высокий доход.
- ✓ Все расходы оплачивает компания.



Время вспомнить о своем настоящем гражданском долге

...ТЫ СПРАШИВАЕШЬ, ЕСТЬ ЛИ У МЕНЯ ГРАЖДАНСКАЯ ПОЗИЦИЯ...

Да. Есть. И она мне говорит, что враг безжалостен, беспринципен, жесток. Она будит во мне много чувств, и много мыслей... но, я в них не нахожу чувств Христа...

У меня есть гражданская позиция. Я ведь не машина, лишённая чувств.

Но что произойдет с моей верой, если я буду жить тем, что у меня есть? Ведь у меня много чего есть еще, кроме гражданской позиции, и кроме всего прочего. Желание жить, не потерять детей, мужа, дом... покой...

Господь призвал нас на служение Ему, а как можно служить Ему, полагаясь на то, что у меня есть? Не живя верою? Гражданская позиция — это сильный и волевой господин, который требует служения себе верного и посвященного...

Помнишь о двух господах: «одному будете угождать, а о другом нерадеть»?

Если я буду угождать своей гражданской позиции, я буду нерадеть о Божьем. Это закон.

О, Господь... Я хочу угождать лишь Ему. Поэтому я нерадею о гражданской позиции. Это не мое желание, это моя жертва.

Ты говоришь, гражданская позиция сближит меня с народом...

Но Господь никогда не ставил передо мной цели сближаться с народом. Цель иная — явить Христа.

Захочет ли сближения со мной кто-нибудь из моего народа, узнай он, что мы дали приют в своем доме кому-то из тех, кто мыслит иначе? Нет. Но если Господь так поведет, мы сделаем это. И меня учит этому не моя гражданская позиция.

Любить врага. Благословлять проклинающих. Благотворить тем, кто гонит и презирает...

Быть во всем этом искренним, нести мир по улицам войны. Мир. Не плакаты с призывом к миру, а МИР...

У меня есть гражданская позиция. Просто у меня невидимое гражданство.

Его печать не в моем паспорте, но на моей жизни...

Я чувствую, что пришло время Церкви Божьей проснуться и вспомнить о своем настоящем гражданском долге...

О том, что мы ждем не смены политической системы, а конца мира и прихода нашего Господа Иисуса Христа. Гряди, Господь.

Есть скорбь на сердце от того, что потери и слезы могут быть великими, есть постоянное желание умолять Бога о милости для народа и для церкви... но цена пробуждения известна только Господу...

Церковь должна объединиться и ожить. О, скорей бы она проснулась, чтобы миновало народ бедствие!

Молитесь об этом, я прошу вас очень.

Наверное, сейчас это главное.

Страшно. Но Господь учит жить верою. Не разговорами о вере, а верой.

«Ко мне иногда приходит страх, что муж не вернется домой...»

«...пришло время учиться жить верой... быть готовыми терять. Мужей, детей, дома, жизни... ради Христа...» это из вчерашней переписки с сестрой из церкви.

Пусть Господь сделает нас способными исполнять волю Его!

...Я понимаю, что ты думаешь, что твоя активная гражданская позиция может что-то изменить. Я понимаю это. И не осуждаю.

Но мы понимаем по-другому. Мы не пытаемся изменить то, чему Бог положил быть ради Воли своей. Все что мы делаем в этом плане — молимся и взываем о милости, чтобы Он не наказывал в гневе... Это не бездеятельность и не пассивность. Мы не прячемся.

Он дал нам сейчас силу возвещать Истину о том, что все, что происходит — от Него. Он навел угрозу, Он допустил, Он привел. Он видит слезы, но Он допустил их... Почему? Потому что люди отвергают слово Его, смеются Ему в лицо, верят в пустые вещи, живут как хотят и от воли

Его бегут... и украинцы, и русские.

И единственный способ остановить, повлиять на происходящее — покаяться и воззвать к Богу, искать лица Его, жаждать слова Его, принять волю Его и сделать это с такой искренностью на которую только способен человек...

У нас мало времени, мы не можем отвлекаться.

Есть ли что-то дороже жизни человеческой и мира в стране? Да, есть. Спасение людских душ. Пробуждение Церкви Божьей...

Понимаешь, это все не духовные рассуждения, это реальность, в которой мы живем.

Ты говоришь, что самое страшное происходит, когда добрые люди перестают делать добро.

Нет, самое страшное происходит, когда люди отвергают Бога и Бог изливает Свой гнев, а Церковь молчит, не в силах озвучить Истину... потому что занята другим...

Я тебя очень прошу, не обижайся на меня, но я не могу не говорить этого. Я чувствую ответственность. Это не просто наш путь, я чувствую внутри, что это важно знать Церкви, где бы она ни была.

Мы пойдем на арену боевых действий, но не для того, чтобы выразить свою гражданскую позицию. Не для того, чтобы сказать, что кто-то куда-то вторгся незаконно...

О какой законности идет речь? Их БОГ СЮДА ПРИВЕЛ... При чем тут закон вообще? Бог не читает наших законов...

Когда мы пойдем на арену, то для того, чтобы озвучить истину.

Нам всем надо понять волю Божью и исполнить. Иначе все теряет смысл.



Павел Федорук

Какой вид спорта выбрать?

Решили начать здоровый образ жизни с наступлением весны?
Наша статья поможет вам определиться с тем, какой вид спорта
лучше выбрать весной.



ПЛАВАНЬЕ

Весной так хочется поскорее оказаться на пляже! Зачем так долго ждать? Отправляйтесь в бассейн! Теплая вода позволит вам вновь почувствовать собственное тело и вернуть утраченную за зиму гибкость и сноровку.



БЫСТРАЯ ХОДЬБА

После долгой зимы мышцы тела находятся не в самом лучшем состоянии, особенно, если вы не утруждали себя занятиями спортом в последние несколько месяцев. Именно поэтому быстрая ходьба может стать прекрасной альтернативой другим видам спорта с более тяжелой нагрузкой. Начните с 1 км в день и постепенно увеличивайте количество пройденных километров до 5.

АКВААЭРОБИКА

Для тех, кому скучно плавать туда и обратно по периметру бассейна, подойдет аквааэробика. Попробуйте совместить приятные водные процедуры и активные физические нагрузки. Результат ошеломляющий — спортивная фигура, всего через несколько недель регулярных занятий.



ЕЗДА НА ВЕЛОСИПЕДЕ

Велосипед — идеальное изобретение для тех, кто хочет заниматься спортом без отрыва от других дел и занятий. С первыми солнечными днями меняйте руль автомобиля на велосипедный. Поездки на велосипеде — это экономия времени и денег, а также прекрасный внешний вид и самочувствие.



Теперь вы знаете, какой спорт лучше всего подходит для занятий весной. Какой вид спорта выбрать — решать только вам!

0%
interest
for 24 month

ОГРОМНЫЙ ВЫБОР МЕБЕЛИ

AICO
AMINI INNOVATION, CORP.

ASHLEY
FURNITURE INDUSTRIES, INC.

Stylus

PALLISER

MILLENNIUM

SCHNADIG

Simmons



Michael Amini

AICO
AMINI INNOVATION, CORP.

AICO

Monte Carlo Collection™



Michael Amini

AICO
AMINI INNOVATION, CORP.



Michael Amini
JANE STYMOUR
A DESIGN COLLABORATION

AICO
AMINI INNOVATION, CORP.

AICO

Oppulente Collection™



Michael Amini
JANE STYMOUR
A DESIGN COLLABORATION

AICO
AMINI INNOVATION, CORP.

В нашем салоне постоянно доступны все коллекции мебели от указанных брендов



ASHLEY
FURNITURE INDUSTRIES, INC.



ОТ ЛУЧШИХ ПРОИЗВОДИТЕЛЕЙ

Низкие цены • Отличный сервис • Русскоговорящие консультанты



Vilagio Collection™



Excelsior Collection™



10" Queen
Visco Memory foam
mattress + base



\$795

Visco memory foam
Buy one Get one FREE!

Visco memory
foam pillow

\$45



JR Furniture
"Discover the Difference"

visit us at www.jrfurniture.biz

Call toll free: **1-877-JRFURNITURE (1-877-573-8764)**

1201 ANDOVER PARK E • SOUTHCENTER (Across from Costco)
(206) 575-1451

19220 33RD AVE W • LYNNWOOD (Near Alderwood Mall)

(425) 776-1499

BELLINGHAM LOCATION • 4165 MERIDIAN ST • Bellingham WA

(360) 734-8000

40NW BURNSIDE • GRESHAM OR (Gresham Square)

(503) 491-8898

OW OPEN IN HILLSBORO, OR (Across from Regal Cinema on TV Hwy)

(503) 591-8898

Польза от бега



БЕГ ПРИНОСИТ ОРГАНИЗМУ ЧЕЛОВЕКА ОГРОМНУЮ ПОЛЬЗУ:

- Во время бега задействуются практически все мышцы человеческого организма. Во время хорошей пробежки они ещё и тренируются. Здоровые мышцы — здоровые суставы;
- Во время бега происходит очищение организма. Выделяется пот, а вместе с ним и всякая гадость покидает организм;
- Тренировка сердечно-сосудистой системы. Тренируется сердце, улучшается кровообращение, а следовательно, и снабжение органов кислородом;
- Бег помогает бороться с депрессиями. После хорошей пробежки (а если пробежка очень хорошая, то уже и во время неё) в организме выделяется гормон счастья. Бег способен снимать стресс. Бегать по парку, слушая пение птиц, или вдоль дороги, провожая взглядом проезжающие мимо машины, — выбор обширен. В любом случае, хорошую пробежку можно сравнить

с полетом. Она в буквальном смысле «проветривает голову», а тем, кто живёт в мегаполисе, это просто необходимо;

- Бег благотворно влияет на иммунную систему, центральную нервную систему;
- Бег способствует закаливанию, если совершать пробежки на свежем воздухе;
- Бег развивает личные качества, такие как самоконтроль, целеустремлённость, сила воли. У физически тренированных людей выше самооценка;
- Бег даёт встряску всему организму — это лучшее средство от гипертонии, одышки, насморка. Он также помогает держать себя в тонусе, улучшает кровообращение. У него практически нет противопоказаний (кроме пониженного давления), даже людям с плоскостопием в правильной обуви можно бегать;
- Бег приводит в форму все группы мышц: при беге работают не только икры и бедра, но и пресс, руки, шея... При этом нагрузка на все тело довольно мягкая. В общем, бег, если его сочетать

с правильным питанием, — одно из лучших средств похудения.

ПРАВИЛЬНАЯ ТЕХНИКА БЕГА.

Каждый раз при ходьбе, позвоночник испытывает нагрузки при касании ступнями поверхности. Чем больше масса тела, тем больше и опаснее эти нагрузки. При беге эти нагрузки возрастают многократно, из-за так называемой «фазы полета», когда тело с ускорением опускается на ступню. Чтобы овладеть правильной техникой бега и избежать опасных нагрузок на позвоночник и суставы — надо сводить к минимуму вертикальные колебания тела. Нельзя допускать «выбрасывания» тела вверх и резких ударов о беговую поверхность.

Очень большое значение имеет и предотвращение раскачивания тела из стороны в сторону. Это происходит при неправильной расстановке стоп относительно друг друга. При правильной технике бега внутренние края стоп должны



находиться на одной линии. Во время бега стопы не должны ставиться «след в след», на одну линию и, в тоже время, не должны широко расставляться друг от друга. При правильной технике бега допускается небольшой угол между носками стоп, для того, чтобы максимальное усилие при толчке принимал на себя большой палец.

Не менее важной составляющей правильной техники бега является грамотная постановка ступней при касании ими поверхности. Из трех методов («пятка-носок», «носок-пятка» и «вся стопа»), наиболее рациональным и менее травматическим для начинающих является распределение нагрузки на всю стопу одновременно. При этом важным отличием от ходьбы является то, что при правильной технике бега прямая проведенная через центр тяжести тела к беговой поверхности, пройдет через центр стопы, а не через пятку, как это происходит при ходьбе. Да, такой способ требует особой подготовки и сноровки, но распределение нагрузки на всю площадь стопы — хороший залог разгрузки суставов. Нogu следует ставить на всю ступню сразу, движением сверху вниз, как обычно ходят по лестнице. В момент касания земли стопу надо напрячь.

Изменение постановки стопы рекомендуется продвинутым бегунам-любителям, в зависимости от беговой поверхности, обуви, усталости мышц и суставов. Смена постановки стопы полезна, например, в тех случаях, когда вы чувствуете усталость голеностопа, стопы или голени.

Самой опасной ошибкой начинающего бегуна и самым грубым нарушением правильной техники бега, безусловно, является, так называемое, «натыкание на выставленную ногу». Происходит это, когда неопытный бегун слишком рано разгибает голень при движении ноги вперед. В этом случае вес всего тела обрушивается на прямую ногу при касании стопой беговой поверхности. Максимальный удар принимает на себя коленный сустав, но так как нога бегуна жестко распрямлена,

удар передается на тазобедренный сустав, далее на позвоночник и, как жесткий финал, свое получает и голова.

Опытный бегун разгибает голень плавно, вместе с вынесением ноги вперед. Удар о поверхность смягчается согнутой ногой и в этом случае нога выступает естественным амортизатором, а не палкой-стопором. Один шаг плавно переходит в другой, а не является чередой ударов о собственные прямые ноги.

Для того чтобы правильно бегать — нужно подобрать длину шага. При слишком широком шаге увеличивается вероятность «натыкания на прямую ногу», слишком узкий, семенящий шаг, не даст достаточного тонуса мышцам, а стопы получат лишнюю нагрузку. Нужно выбирать длину шага исходя из плавности движений и удобства бега.

Одной из основных составляющих правильной техники бега является неподвижность верхней части туловища относительно вертикальной оси. Именно это уберет от травм позвоночника и суставов. Важно следить за своей осанкой. Для того, чтобы правильно бегать, не нужно отклонять туловище вперед ни назад. Наклон туловища вперед увеличит вероятность «натыкания на ногу», отклонение назад — приведет к слишком высокому поднятию бедра и нарушит плавность движений. Руки нужно согнуть в локтях под углом 90 градусов, кисти не сжимать. Необходимо помнить, что свобода движений обеспечивает непринужденное ритмичное дыхание и отдалит наступление усталости.

Важна и правильная поза. Не следует, к примеру, опускать низко голову, это приводит к сильному наклону туловища и затрудняет дыхание. Не надо, однако, и закидывать голову назад — это способствует выпячиванию живота. Лучше всего смотреть вперед на 10-15 метров.



ПОДГОТОВКА К ТРЕНИРОВКАМ.

■ Следует четко поставить себе такую цель: бегать. Потому как это не на неделю, месяц или до зимы, бегать придется круглый год, до конца жизни и в любую погоду. Иначе можно даже не начинать.

■ Проанализировать и оценить свою физическую форму. Если врач сказал, что нагрузки противопоказаны, значит, лучше не рисковать.

■ Приобрести спортивную форму. Беговые кроссовки — обязательно. Хорошая спортивная обувь с мягкой подошвой предохранит суставы от ударных нагрузок, а также будет хорошим психологическим стимулом.

■ Нужно выбрать место для бега. Лучше, если это будет парк или стадион. Во-первых, в парках и на стадионах запрещен выгул собак. Во-вторых, там нет машин. В-третьих, там есть дорожки, по которым можно бегать и зимой, потому что их чистят. К тому же в парке есть немного природы, а также подъемы и спуски, что поможет разнообразить тренировки.

■ Выбрать маршрут, изучить его, для этого пройти его пешком и убедиться, что нигде на маршруте не подстерегает опасность.

■ Рекомендуется бегать по стадиону со специальным покрытием или в парке, лесу и т.д.. По асфальту же бегать не рекомендуется — покрытие жесткое, происходит большая нагрузка на суставы и позвоночник. Но если уж других вариантов нет — тогда нужно в обязательном порядке бегать в специальных беговых кроссовках с воздушными подушками в области пятки и носа.

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ТРЕНИРОВКАМ.

Как правило, основная ошибка новичков в беге — слишком стремительное начало. Приступать к тренировкам нужно постепенно и со временем доводить нагрузки до определенного максимума. Но даже опытным бегунам необходимо помнить: чересчур интенсивные нагрузки не оздоравливают, а, наоборот, разрушают организм, что становится заметно с возрастом. Ведь ➤

целью являются не мировые рекорды, а здоровье и поддержание тонуса, поэтому бегать надо трусцой. Именно такой вид бега — самый безопасный для суставов. Темп — чуть быстрее среднего шага. Чтобы определиться точнее, придется измерять пульс: он должен быть в среднем 100-110 уд./мин, не больше 120.

Поначалу, конечно, будет, сложно, поэтому можно периодически переходить на ходьбу, а после восстановления пульса снова на бег. Занимаясь регулярно, через 10-12 тренировок уже можно держать пульс на уровне 110-120 уд./мин — это то, к чему надо стремиться.

В вопросе: «Когда и сколько бегать» поначалу надо прислушиваться к организму и постепенно с 10-15 минут дойти до 30 — этого достаточно для полноценной пробежки. Разминка и заминка должны в среднем занимать по 3-5 минут. Если же сочетать пробежку с силовыми упражнениями на проблемные зоны, общее время составит около 1 часа.

График пробежек каждый выбирает себе сам, но, в общем, 2-3 раз в неделю будет достаточно. Если хочется бегать больше, можно позволить себе пробежку через день, но не чаще: мышцам нужно время, чтобы восстановиться.

Ещё один нюанс — какое время выбрать для бега: утро или вечер? Этот вопрос довольно бурно обсуждается фанатами бега. Есть мнение, что бег с утра — к инфарктам. И оно имеет свои основания: организм еще не проснул-

ся, не отдохнул, а бег — безусловно, встряска для организма. Так что лучше позволить себе отоспаться и до конца проснуться, а уж потом отправляться на пробежку.

РАЗМИНКА И ЗАМИНКА.

Не следует, выйдя на улицу, сразу же бежать. 3-5 минут надо уделить легкой разминке, чтобы разработать суставы. Для этого нужно проделать по 2 раза простые упражнения вроде приседаний, растяжки икр и т.п. Выполнить маховые движения руками и ногами, вращательные движения туловища. Пройтись в быстром темпе, так, чтобы участился пульс. Сделать несколько глубоких вдохов носом с полным выдохом через рот. Неплохо бы потянуть разогретые мышцы, особенно мышцы ног и спины.

Сам процесс пробежки можно разнообразить, например, периодическими ускорениями метров на 200. Последние 50 м нужно постепенно замедлить движение и обязательно прошагать некоторое время, чтобы восстановить дыхание. После этого 3-5 раз выполнить упражнения для растяжки мышц.

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ.

Во время бега важно расслабиться и не стараться подстроиться под какой-то определенный ритм дыхания. Как раз наоборот, ритм должен прийти сам, если его не сбивать.

Есть перед пробежкой можно в среднем за 30 минут, только неплотно — лучше всего овощи и фрукты. После плотного питания — подождать придется минимум 1 час. После тренировки приступать к еде можно почти сразу.

Начинать бег рекомендуется в невысоком темпе, постепенно наращивая его (конечно, если не бежать на скорость — тогда перед началом нужно очень хорошо размяться).

Во время бега дышать нужно носом. Если во время бега человек начинает дышать ртом, значит, организм перегружается — не хватает кислорода.

Для восстановления водного баланса в организме после пробежки рекомендуется выпить минимум кружку обычной воды комнатной температуры.

Польза от бега будет только при постоянных, систематических тренировках, при этом нагрузки необходимо периодически увеличивать. Вы сами почувствуете, когда нужно увеличить нагрузку.

БОЛЬ ПРИ БЕГЕ: ОСНОВНЫЕ ПРОБЛЕМЫ И ИХ РЕШЕНИЕ.

Колени.

Попробовать сочетать бег и ходьбу: 1-2-3(до 10) минуты бег, 1-2 ходьба. Лучше всего, купить часы с сигналом для интервальной тренировки. Еще проверить свою технику бега. При большем весе есть тенденция ставить ноги широко (в идеале они ставятся на одну





линию), это нагружает колени в боковом направлении.

Надкостница, голень.

Самое вероятное и неопасное: ноги слишком напряжены. При этом возрастает время контакта с землей (должно быть предельно коротким) и — самое главное — ноги остаются на носках в момент вертикали (это ошибка). Нужно приземляться на носок, очень мягко, и — через пятку — упруго — снова на носок (отталкивание). Чтобы получить ощущение, следует побегать босиком.

Главное — не натывать на свою ногу. Чтобы этого не было, в момент постановки ноги нужно доталкивать таз вперед, так что нога ставится не впереди тела, не под центр тяжести, а чуть сзади. Бегун как бы все время падает вперед.

Также многие двигают ноги маятниковым движением, а надо — как педали велосипеда, по кругу. Причем это «колесо» должно быть немножко сзади. Как розовая пантера в мультике бежит.

Чтобы это получилось, корпус вертикально, таз протолкнуть вперед, поясничный лордоз постараться сгладить (сделать плоской поясницу). Особенно нужно следить за этим в конце тренировки, когда появляется усталость.

Боль в боку.

Колики или схватки в боку — это острая временная боль, которая вызвана спазмом диафрагмы. Это происходит, когда в диафрагму — мышцу, расположенную между грудью и животом, не поступает столько кислорода, сколько ей нужно.

Боли в правом боку связаны с переполнением печени кровью, а в левом боку — селезенки, а также со слабым развитием дыхательной мускулатуры, которая не обеспечивает должного расширения грудной клетки.

Что делать?

Остановиться. Когда пронзает боль, необходимо перестать делать все, что

бы ни делали. Нужно расслабиться, чтобы успокоить сведенные судорогой мышцы.

Надавить в этом месте. «Надавите тремя пальцами на область, где боль сильнее всего, и держите до тех пор, пока она не прекратится; или также тремя пальцами помассируйте болезненную область. Часто этого бывает достаточно, чтобы боль отпустила», — говорит Давид Балбоа, спортивный психотерапевт и содиректор Центра ходьбы в Нью-Йорке.

Сделать глубокий выдох. После начала растирания сведенной спазмой диафрагму, нужно вдохнуть, затем сложить губы трубочкой и выдыхать воздух так долго, как только можно. Сделать другой вдох и снова выдыхать. Вдохом, за которым следует глубокий выдох, делается внутренний массаж сдавленной мышцы.

У здорового человека покалывание в боку во время бега говорит о нетренированности. В таком случае стоит просто заменить бег на быструю ходьбу и постепенно переходить на бег. 🏃



European Health Center

Ваши клиники для лечения
после автомобильных аварий
и несчастных случаев

Мы попадали в аварии два раза. Первый раз лечились в другой клинике, не можем сказать, что лечение чем-то отличается. Примерно везде все одинаково. Однако, в первый раз мы получили очень маленькую компенсацию, так как сотрудники клиники не представили правильной документации, а выступать в суде вообще отказались.

Во-второй раз мы лечились в European Health Center. Все лечившие меня специалисты выступали в суде, причем очень обосновано и совершенно бесплатно. В результате, мы получили очень хорошую компенсацию. Не зря все самые лучшие адвокаты всегда рекомендуют эту клинику.

Семья, г. Такома

(206) 898-8409

Bellevue

15650 NE 24th St., Suite D
Bellevue, WA 98008
(425) 747-2801

Everett

12811 8th Ave W., Suite B-103
Everett, WA 98204
(425) 513-6959

Federal Way

32812 Pacific HWY South,
Federal WAY WA 98003
(253) 874-5028

Лучшие цены на новые дома

Бонус покупателям до \$10.000
при покупке дома в строящихся проектах!

Big 9000+ Sq Ft Lots • With Views • 3 Car Garage Homes • Starts Upper \$300s



2800 Square Feet • Three Car Garage
Four Bedrooms + Den • Views • Shop

БОЛЬШИЕ УЧАСТКИ!

Mill Creek/Everett



3000+ Square Feet • Bedroom on Main Floor
Three Car Garage • Spacious Floor Plan

Более 400
НОВЫХ ДОМОВ
в Snohomish
County

Applewood от \$300s



Kenmore
3 Bedroom,
2000+ Square Feet
5000+ Square foot lots
Close to everything

Caltera от \$400s



Issaquah
Plans from 2300+ Sq Feet
Media Room
Large Lots
Parks
Close to Freeways

Lakeside от \$300s



Lynnwood
Plans from 1800/2000 Sq Feet
Next to the Lake
Mukilteo
Schools, Playgrounds
Privacy

Woodside от \$200s



Edmonds
1800 Sq Plans
Edmonds School District
Close to Freeways

Другие дома
в Snohomish
County

возможна
покупка без
downpayment

Everett \$300s



4 Bedroom
2552 Square Feet
9000 Square Foot Lot
Built in 2007
Mill Creek Area

Kenmore \$300s



4 Bedroom
2100 Square Feet
Built in 2009
Lake Forest Park Area

Bothell \$300s



4 Bedroom
2400 Square Feet
Built in 2005
Mill Creek Area

Lynnwood \$330s



5 Bedroom
2607 Square Feet
Built in 2005
Martha Lake Area

John L. Scott®
REAL ESTATE



Адрес: 10820 Evergreen Way, Everett, WA 98204

По всем вопросам звоните
Евгению Кулиновскому

Т. 425.444.1575

* Программа доступна ограниченное время, APR утверждается и будет зависеть от квалификации. Предлагаемые дома находятся в нижеперечисленных комьюнити Shirewood, Roslyn Ridge, Squires Landing, Stonehaven. Звоните для получения более подробной информации и наличия непроданных домов. Приведенная выше информация, содержащаяся в настоящей рекламе не может рассматриваться как гарантия достоверности информации, представленный цифры и факты могут быть изменены без предварительного уведомления.

Что нужно организму весной

В погоне за хорошим самочувствием и цветом лица весной мы начинаем пить лошадиные дозы витаминов С, чистить организм и худеть. Однако так легко можно себе навредить. Рассказываем, где найти витамины весной, в чем наш организм нуждается в эти еще холодные месяцы, а чего делать не стоит.



ВЕСНА у нас обычно ассоциируется с расцветом всего и вся и чудесными свершениями. Но организм, кажется, вовсе с этим не согласен: в марте-апреле у нас часто нет энергии даже на необходимые дела.

Причины весеннего недомогания известны: гиповитаминоз (в народе используют термин «авитаминоз», но это неверно — он означает отсутствие какого-то конкретного витамина), неправильный режим и рацион питания, недостаток или неправильный выбор физической нагрузки, перепады суточной температуры и давления. Однако что именно требуется организму и где найти витамины весной, мало кто представляет. Из-за этого с первыми солнечными деньками многие разворачивают масштабные ремонтные работы. Как же не навредить себе?

Что не нужно делать

Садиться на строгую диету

К мечте «похудеть к сезону бикини» нужно относиться скептически, ведь организм сейчас испытывает острую нехватку питательных веществ, и ограничивать его дополнительно не стоит. Зачастую диета — это исключе-

ние из рациона нескольких продуктов, в которых могут содержаться ценные микроэлементы.

Диетолог Виктория Закревская предупреждает: жесткая диета в начале весны грозит раздражительностью и акне из-за нехватки витамина В и выпадением волос из-за дефицита витамина А.

Если за зиму вы накопили лишнего, худеть надо медленно. Доктор медицинских наук, профессор Института питания РАМН Борис Суханов считает, что весной сбрасывать можно не более 3 кг в месяц. Такое похудение считается здоровым. Заменить строгие диеты Суханов рекомендует разгрузочными днями 1–2 раза в неделю, которые будут направлены больше на грамотное очищение организма, чем на потерю веса.

Принимать витамин С в больших дозах

Этому витамину в нашей стране склонны приписывать чудодейственные свойства. На многих форумах советуют при первых признаках простуды принимать от одного до десяти (!) граммов витамина С.

Однако исследования показали, что

высокие дозы витамина С сокращают продолжительность болезни всего на 8%, что на деле получается меньше одного дня. Да и то не у всех: финские ученые Харри Хемилд и Элизабет Чокер в ходе экспериментов обнаружили, что витамин С повышает иммунитет только в комплексе с ежедневными физическими нагрузками. У домоседов, поглощающих витамин С в ударных количествах (1 г и больше в день), он может разве что спровоцировать диарею, гипervитаминоз и низкую усвояемость витамина В12.

Есть много несезонных фруктов и овощей, чтобы не допустить гиповитаминоза

Дело в том, что в магазинных фруктах и овощах, особенно несезонных, сейчас до обидного мало витаминов, а вот ненужной химии полно. А те витамины, которые там еще остались, даже при 5-минутной термической обработке разрушаются. Да и чтобы получить достаточное количество витаминов, нужно съесть не менее 400, а лучше 700–800 г овощей и фруктов ежедневно, причем постоянно разных. Весной в средней полосе России это сложно.

Что необходимо организму



Клетчатка

Зимой хочется есть больше горячей жирной пищи: она надолго согревает и радует. Но весной макароны по-флотски, мясо с рисом и густые наваристые супы только отяжеляют, т. к. забивают много энергии на переваривание. Лучше сделать упор на более легкие продукты, насыщенные клетчаткой. Это могут быть овощные рагу, каша на воде или однопроцентном молоке, макароны из твердых сортов пшеницы, но только без сливочных соусов. Также хорошо добавить в рацион отруби — посыпать ими салаты или смешивать с кефиром. Проверено: улучшается пищеварение, самочувствие и фигура.



Кислород

Для эффективного обмена веществ в клетках и их обновления необходим кислород. Если не брать в расчет активных лыжников и любителей зимней рыбалки, в основном люди зимой сидят в помещении и дышат сухим воздухом офисов и квартир. Чтобы стать энергичнее и немного похудеть, необходимо дышать свежим воздухом по 3-4 часа в день. Гулять столько трудно, и тут на помощь придет аэробная нагрузка и дыхательные практики — они помогают организму получить больше кислорода за более короткий срок. Займитесь легким кардио или бодифлексом в проветренной комнате, а как потеплеет, выходите на пробежку.



Витамины и минералы

По данным Института питания РАМН, мы недополучаем от 50 до 90% витаминов ежедневно, даже если едим фрукты, орехи, овощи, рыбу и зерновые. Где же найти витамины весной? В марте стоит начать принимать витаминно-минеральные комплексы. Врач-иммунолог Эльвира Рязанова утверждает, что лучше больше витаминов, чем меньше. Ведь заработать гипervитаминоз довольно сложно — для этого нужно съесть невероятное количество насыщенной витаминами пищи и в добавок регулярно принимать сверхдозы промышленных витаминов. Осторожными нужно быть лишь с витаминами А, D, Е и К, так как они способны накапливаться в организме, в отличие от всех остальных.



Особый уход за кожей и волосами

За зимние месяцы кожа и волосы прошли настоящие испытания морозом, ветром и сухим воздухом помещений. Чтобы их восстановить, нужно в первую очередь обеспечить организм всеми питательными веществами. Но помочь коже и волосам можно и снаружи. Например, чтобы волосы стали блестящими и сильными, не пересушивайте их феном и не расчесывайте, пока они мокрые, это сильно травмирует волосы. Можно пройти курс лечения концентрированными препаратами — обычно они продаются в ампулах, или устроить домашний спа-уход для волос. Что касается кожи, то ей сейчас нужен мягкий пилинг, реминерализация и усиленное увлажнение. ❄

New Life Christian Church
315 Riverbend Road, Mount Vernon,
WA 98273
Воскресные служения:
Утро в 10:00am, Вечер в 6:00pm
Среда в 7:00pm
Пастор: Леонид Дацкий
Church (360) 848-1021
Home (360) 766-5016
www.churchnewlife.com

New Life Christian Church
710 E Sunset DR, Bellingham, WA 98225
Sunday Service: 11 am
Friday Youth Service: 7 pm
Pastor: Dmitriy Zahlustin
cell: 360 420-8126
home: 360 428-5962

Bethany Slavic Baptist Church
1829 South, 308th St. Federal Way, WA 98003
Воскресное служение: 1:00 p.m.
Молодёжное служение: воскр. 7:00p.m.
Четверг 7:00 p.m.
Пастор: Виктор Владимирович Зайцев
Тел.: (253) 670-9740
E-mail: viktorzaytsev@yahoo.com

**Библейская церковь
«Слово Истины»**
22975 24th AVE S
Des Moines, WA 98198
Воскресенье — 1:30 pm
AWANA — 6:00 pm
Пастор: Павел Львугин
www.slovoistini.org

Евангельская Церковь
Адрес: 5507 236th St. SW
Mountlake Terrace, WA 98043
Служения:
Воскресенье: с 9:00 до 10:30,
Четверг: с 7:00 до 9:00
Пастор: Владимир Мартыненко
Тел.: 206-349-6577

Славянская церковь «Спасение» ЕХБ
10622 8th St East, Edgewood, WA 98372
Воскресенье 9:00 утра, 12 дня и 5:00 вечера
Среда 7:00 вечера
Старший пресвитер: Андрей Чумакин
тел.: (253) 952-7163
эл. почта: Info@SalvationSBC.info
www.SalvationSBC.info

Церковь «Живое Слово»
4020 S. 56th St. W. Tacoma, WA 98409
Воскресное собрание 3.00 pm.
Изучение Библии: четверг 7.00 pm.
Молодежное: пятница 7.00 pm.
Пастор: Михаил Маслов 253-307-2402
Админ-тор: Юрий Крамаревский 253-312-8454
Contact info: churchadmin@lavinword.com or
call (253) 312-8454 Web site: lavinword.com

**Центр духовного
просвещения**
Адрес: 1301 S Baltimore St,
Tacoma, WA 98465
Богослужение:
Суббота, 2:00 дня.
Тел.: (253) 205-7900

Церковь «Пенуэлл»
5113 Pacific Hwy E #4
Fife, WA 98424
Fife business Plaza
Каждое воскресенье 11:00 am
Пастор: Роман Митин
Тел: 253-906-3020
www.romanmitin.com

**Центр духовного
просвещения**
Южный филиал
Адрес: 9720 18th Street Ct. E.
Edgewood, WA 98371
Богослужение:
Суббота, 10:00 утра.
(253) 887-8741

Вашингтон христианский

География

На севере штат Вашингтон граничит с канадской провинцией Британская Колумбия, на востоке — со штатом Айдахо, на юге — со штатом Орегон. На западе он омывается водами Тихого океана.

Христианский Центр «Жатва»
Адрес: SE Everett mall Way Everett WA 98208
Служения:
Воскресенье 11:00 ам
Пение: Пн. 6:30 рм
Среда 7:00 рм
Молодежное: Пт. 7:00 рм
Пастор: Николай Кулакевич
Тел.: 425-514-3272

Центр духовного просвещения

Северный филиал
Адрес: 820 North Broadway, Everett, WA 98201
Богослужение:
Суббота, 10:00 утра.
Тел.: (425) 223-7426

Light to The World Church

Адрес: 14434 8th St. NE, Bellevue, WA 98007
Служения: Воскресенье: 2:00 рм,
Молодежное служение: четверг — 7рм.
Школа русского языка: суббота — 10рм.-1рм.
АА встречи: пятница — 8рм.
Воскресная школа: воскр. - 3рм.
Детский садик: Воскр. — 2рм.-5рм.
Четверг 7:00рм - молодежное служение
Пастор: Виктор Лобановский
Тел.: 206-579-8450
www.lttwchurch.org

Центр духовного просвещения

Адрес: 15318 SE Newport Way Bellevue, WA 98006
Богослужение:
Суббота, 10:00 утра.
Тел.: (425) 687-6590
www.russiancenters.com

Evangelical Baptist Church

Адреса: 1600 Central Ave. S. #101, Kent WA 98032
Розклад Богослужіння:
Неділя. - 10:00 am та 6:00 рм
П'ятниця. - 7:00 рм
молитовне служіння, Біблійна школа для дітей
Пастор: Леонід Літушко
Тел.: 253-249-5188
E-mail: leonid@hotmail.com
Site: www.ebck.com

Библейская церковь «Дар Любви»

Адрес: 11420 SE 248th St, Кент WA 98030
Служения:
Воскр. - 2:00 рм
Понед. - 6:30 рм
воскресная школа для детей
Понед. - 7:30 рм разбор слова и молитва
Пастор: Юрий Петрус
Тел.: 206-595-4601

Столица	Олимпия (Вашингтон)
Крупнейший город	Сиэтл
Губернатор	Кристин Грегуар
Площадь	18-я по США
- Всего	184 673 км²
- Суши	172 446 км²
- Воды	12 227 км²
- % воды	6,6%
Население	14-е по США
- Всего (на 2000 г.)	5,9 млн
- Плотность	34,2/км²
- % этнических русских	1,4%
Стал штатом	42-м по порядку
Дата образования	11 ноября 1889

Для размещения информации
о вашей церкви или миссии
обращайтесь по телефону:
425-772-8462

Информация о церквях размещается на правах
рекламы. Представленный список не претендует
на полноту.



ДОВЕРЬТЕ СВОИ ДОКУМЕНТЫ FIS!



признанному лидеру среди фирм, занимающихся
эвалюацией иностранных документов об образовании
и переводами на иностранные языки.

Обращайтесь к нам сегодня:

Тел.: 425-248-2255
Факс: 425-248-2262
E-mail: info@fis-web.com
www.fis-web.com

Foundation for International
Services, Inc.

**505 – 5th Avenue South,
Suite 101,
Edmonds, WA 98020**

Специалисты фирмы FIS лучше всех
понимают трудности и специфику
оценки уровня образования,
приобретенного вне США. За
последние 30 лет мы помогли в
этом важном вопросе тысячам
людей, которые благодаря этому
смогли влиться в образовательную
систему Америки или начать работу
по своей профессии.

Если вы хотите лично принести
документы в наш офис для
эвалюации или перевода,
пожалуйста, ознакомьтесь с
полезной информацией,
размещенной на нашем вебсайте
(www.fis-web.com/visitors).
Благодарим Вас!

УСЛУГИ ПО ЭВАЛЮАЦИИ ДИПЛОМОВ ОБ ОБРАЗОВАНИИ И КВАЛИФИКАЦИОННЫХ СВИДЕТЕЛЬСТВ

Эвалюация отдельных документов (Document-by-Document Evaluation) дает описание ваших дипломов, удостоверений или свидетельств о полученном образовании или профессиональной квалификации и предоставляет для каждого эквивалент, соответствующий американской системе. Чаще всего такая оценка требуется при устройстве на работу, для получения определенного иммиграционного статуса или виз категорий H1-B или L.

Детальная эвалюация по пройденным курсам (Course-by-Course Evaluation) дополнительно дает перечень пройденных курсов с указанием зачетов, отметок, средних баллов и часов в эквивалентах США. Этот вид эвалюации обычно используют желающие продолжить свое образование или получить лицензию для занятия профессиональной деятельностью.

УСЛУГИ ПИСЬМЕННОГО ПЕРЕВОДА

Мы являемся признанными экспертами в области перевода официальных документов. У нас вы можете заказать сертифицированный и нотариально заверенный перевод дипломов, контрактов, патентов, иммиграционных материалов и других юридических документов. В нашем распоряжении имеются высококвалифицированные сертифицированные переводчики почти всех языков мира.

Фирма FIS является корпоративным членом Национальной ассоциации агентств по оценке документов об образовании (NACES) и Американской ассоциации переводчиков (ATA).

**ОБРАТИТЕСЬ К НАМ, И ВЫ ПОЙМЕТЕ, ПОЧЕМУ ТАК МНОГО
КЛИЕНТОВ ДОВЕРЯЮТ НАМ!**

QUALITY
FURNITURE

Furniture for any style & budget

Самый большой выбор

Мебели

невероятно низкие цены

Super Sale!



- При покупке на сумму \$1000 и более Вас ждет подарок.
- Специальная скидка для молодоженов и новоприбывших.



(206) 920-9995, (253) 839-5552

29314 Pacific Hwy. S., Suite 100,
Federal Way, WA 98003

www.furnitureseattle.com

Monday – Saturday: 11:00 am – 8:00 pm
Sunday 11:00 am – 6:00 pm

Возможно беспроцентное финансирование до 3 лет



Черный кофе по-турецки

Состав: молотое кофе – 4 ч.л., сахар – 8 ч.л., вода – 400 мл.

Приготовление: В кофейник всыпать сахар, залить кипятком и довести до кипения. Снять кофейник с огня, всыпать кофе и снова довести до кипения. Как только кофе начнет закипать, снять с огня, подождать, чтобы осел, и снова поставить на огонь. Так проделать трижды. Подать в нагретых чашечках.



Черный кофе с мороженым

Состав: молотое кофе – 4 ч.л., вода – 500 мл, сахар – 4 ч.л., молочное мороженое – 200 г.

Приготовление: В кофейник всыпать кофе, залить кипятком, довести до кипения и снять с огня. Процедить, добавить сахар. Налить в чашечки. При подаче на стол в каждую положить по шарiku мороженого.



Кофе по-индонезийски

Состав: кофе – 2 ч.л., какао – 2 ч.л., сахар – 5 ч.л., вода – 200 мл, молоко – 200 мл.

Приготовление: В кофейник насыпать кофе, влить горячую воду, перемешать и поставить на огонь. Довести до кипения, снять с огня и дать настояться 3-5 минут. Затем разлить в чашечки, заполнив их наполовину. Какао растереть с сахаром и небольшим количеством воды. Молоко вскипятить, влить в какао, перемешать и тут же долить в чашечки с кофе.



Горячий шоколад

Состав: черный шоколад – 250 г., молоко – 400 мл, сахар – 80 г., сливки взбитые – 100 г., молочный шоколад – 25 г., палочки корицы – 2 шт.

Приготовление: Налить молоко в кастрюлю и варить на медленном огне до закипания. Добавить сахар и кусочки черного шоколада. Готовить, постоянно помешивая, пока шоколад не растает. Разлить напиток по чашкам. Сверху уложить взбитые сливки и посыпать молочным шоколадом. Украсить палочками корицы.

Бодрящий напиток



Манговый смузи

Состав: манго – 2 шт., фруктовое мороженое – 150 г., натуральный йогурт – 100 г., молоко – 250 г.

Приготовление: Манго очистить, порубить на кусочки. Смешать кусочки манго, молоко, мороженое и йогурт в блендере, взбить. Подавать смузи в широких высоких стаканах, украсить ломтиками манго и листиками мяты.



Яблочно-черничный морс

Состав: яблоки – 2 шт., сушеная черника – 3 ст.л., сахар – 100 г., лимонный сок – 1 ст.л., вода – 4 ст.

Приготовление: Чернику залить стаканом горячей воды, довести до кипения, проварить 10 минут и дать настояться 1 час. Яблоки промыть, натереть на крупной терке, залить 3 стаканами воды и варить на слабом огне 15 минут. Дать настояться 30 минут. Процедить оба отвара, смешать, добавить сахар, лимонный сок и перемешать.



Бананово-лаймовый смузи

Состав: лайм – 2 шт., банан – 1 шт., молоко – 200 мл, йогурт ванильный – 250 г.

Приготовление: Очистить бананы, мякоть нарезать. Из лаймов выдавить сок, цедру измельчить. Поместить все ингредиенты (кроме йогурта) в блендер и взбить. Добавить йогурт и смешать до однородной консистенции. Подавать напиток, украсив стаканы тонкими ломтиками лайма.



Флип гранатово-черничный

Состав: желток – 1 шт., сахар – 2 ст.л., гранатовый сок – 300 мл, черничный сок – 300 мл.

Приготовление: Растереть желток с сахаром. Взбить предварительно охлажденные соки с желтком. Затем разлить в стаканчики, в каждый положить по кусочку льда. Лучше использовать только что отжатый гранатовый сок.



- Нотариальные услуги, Апостиль.
- Гражданство США, продление Грин карты.
- Паспорта национальные, доставка с консульства Украины.
- Визы (гостевые, туристические).
- Лотерея Грин карта.
- Приглашения в США.
- Доверенности, завещания.
- Переводы документов.
- Восоединение семьи.

НОТАРИАЛЬНЫЕ УСЛУГИ

(425) 268-3358

Виталий west98204@gmail.com

НОТАРИАЛЬНЫЕ, ИММИГРАЦИОННЫЕ, ПАСПОРТНЫЕ УСЛУГИ,
ПЕРЕВОДЫ ДОКУМЕНТОВ В **MOUNT VERNON, MARYSVILLE, EVERETT, LYNNWOOD...**

Mercedes-Benz

Mercedes-Benz of Lynnwood

Passion | Experience | Convenience | Value

17800 Highway 99
Lynnwood, WA 98036
Sales: **866.856.5629**
Service & Parts: **866.856.9629**

Представляем вашему вниманию легковые автомобили и внедорожники

C класс седан
C300 и C350

SLK родстер
SLK300 и SLK350

GLK350

E класс седан и купе
E350 и E550

SL родстер
SL550

ML350, ML550, ML350 дизель

CLS550 класс седан

R класс
R350 и R350 дизель

GL450, GL550, GL350 дизель

S класс седан
S550 и S400H

G550

Certified Pre-Owned

Преимущества покупки подержанного автомобиля марки Mercedes-Benz от официального дилера очевидны:
проверенная история автомобиля,
проведенная предпродажная подготовка
дополнительная гарантия.

Привлекательные предложения по кредитованию и приобретению в лизинг

SPRINTER

Вы ищете партнёра, удовлетворяющего наиболее суровым требованиям? Тогда Sprinter – это то, что вам надо.

Для вашего бизнеса предлагаем модельный ряд Sprinter в всевозможных кузовных исполнениях

Контакт **(206)353-7746** или jgorrysin@mblynnwood.com
Игорь

Все гарантийные и ремонтные услуги для вашего автомобиля, запасные части и аксессуары

РУБКА ЦЕН!

Portland -
в субботу
15 марта!

Seattle -
в воскресенье
16 марта!

ECTACO®
PARTNER® LUX2
+ ПОДАРКИ!



*подарки бесплатно с покупкой
или обменом на Partner® LUX2!

~~\$499.95~~

\$299.95*

**Новая
Цена!**



Набор
аксессуаров

~~\$100~~



Фонарик

~~\$50~~



Спикер

~~\$50~~



FM-радио
передатчик

~~\$50~~

Вам не нужно подключаться к Интернету, вам не нужно подбирать слова и темы, — просто говорите!

Partner® LUX2 переведет вашу речь с русского на английский и произнесет по-английски, а речь собеседника с английского на русский.

Встроенный в Partner® LUX2 сканер ScannFo мгновенно перенесет текст вашего письма на английском на экран Partner® LUX2 и переведёт его на русский.

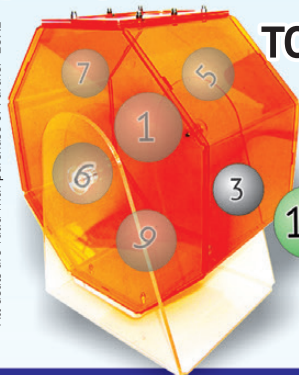
Если вам нужно написать письмо, просто надиктуйте его по-русски. На экране появится русский текст, который будет автоматически переведен на английский. После этого вы можете послать любой из этих текстов по e-mail или на печать.

Partner® LUX2 решает проблемы с грамматикой при помощи видеокурса английского языка профессора Виталия Левенталю. Не выходя из дома, задавайте вопросы лично профессору Левенталю, записавшись на его Webinar.

БЕСПЛАТНАЯ БЕСПРОИГРЫШНАЯ ЛОТЕРЕЯ!

ТОЛЬКО ОДИН ДЕНЬ! В беспроигрышной лотерее разыгрываются дополнительные скидки и подарки. Выигрывают все!

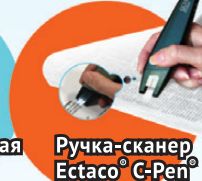
*All deals are valid with purchase of Partner® LUX2



4



Навигационная
система GPS



Ручка-сканер
Ectaco® C-Pen®



Переводчик
Partner® C-4



JetBook® mini



Скидки

и многое
другое...

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ СКИДКА ПРИ ОБМЕНЕ СТАРЫХ СЛОВАРЕЙ НА PARTNER® LUX2!

В субботу, 15 марта — с 10am до 6pm
в магазине "Russian House"
6913 SE Foster Rd, PORTLAND, OR

В воскресенье, 16 марта — с 10am до 6pm
в магазине "EURO FOOD & DELI"
1505 South 344th St, FEDERAL WAY, WA

Справки по телефону: 1-800-784-8444 ext. 302

Украинские баптисты обратились со «Словом примирения» ради исцеления ран войны

«Бог во Христе примирил с Собою мир, не вменяя людям преступлений
их, и дал нам слово примирения». (2Кор. 5:19)



Роздача Новых Заветов во время революции. ▲

Ребята с внутренних войск читают Новый Завет. ►



врагов, а не продолжать ненавидеть обидчиков и соперников.

Мы обращаемся к евангельским церквям Украины с призывом служить миру между людьми и исцелению от ран войны. Мы не называем черное белым и не оправдываем преступления и даже ошибки. Но мы, как христиане, прощаем, потому что прощены Богом. Он примирил нас с Собою и дал нам слово примирения. Это благодатное слово всему нашему народу должны

Во время судьбоносных перемен в жизни украинского народа Церковь и каждый христианин в отдельности не могут оставаться сторонними наблюдателями борьбы и утрат. Церковь служит обществу и скорбит вместе с ним.

Мы прошли трудные дни вместе с народом — служили молитвой и евангельским словом, волонтерской и медицинской помощью, одеждой и продуктами питания. Сегодня пришло время активного служения примирения, которое поможет сохранить страну и народ едиными.

Мы поддерживали требования украинского народа прекратить произвол со стороны власти и репрессии со стороны силовых структур. Сейчас важно восстановить справедливость и правосудие в стране, сформировать правительство народного доверия и обеспечить честные выборы президента страны. Мы верим, что виновные в совершении преступлений против народа будут справедливо наказаны, а мирные граждане — защищены.

Но от имени Церкви мы должны сказать больше, сказать всю правду;

сказать то, что пока трудно принять и исполнить; сказать то, что является условием нашего лучшего будущего.

Поэтому Церковь призывает к тому, что больше чувства человеческой справедливости — к христианскому прощению, милости и примирению. Мы молим Бога о покаянии виновных. Но при этом мы просим потерпевших о прощении тех, кто уже раскаивается или еще заблуждается.

Для того, чтобы сделать страну единой, чтобы примирить разные ее части, социальные, культурные и политические группы, закона и справедливости не достаточно. Без покаяния, милости, прощения и примирения страна останется разделенной и конфликтующей. Это условия для глубоких духовных преобразований Украины.

Библия говорит: «время раздирать и время сшивать... время войне и время миру... время любить и время ненавидеть» (Еккл. 3:7,8). Следуя этим мудрым словам, мы провозглашаем — сегодня время сшивать, а не раздирать страну; время искать мира, а не разжигать войну; время учиться любить вчерашних

услышать во Львове и Донецке, Киеве и Симферополе.

Мы обращаемся также к международному христианскому сообществу с просьбой о молитвенном ходатайстве за украинский народ, а также о помощи опытом миротворчества.

Скорбим о погибших и поддерживаем пострадавших, благодарим Бога за Его милость к Украине, молимся о мире и духовном пробуждении нашего народа. ☩

Валерий Антонюк,
первый заместитель председателя
Всеукраинского союза церквей евангельских христиан-баптистов





Quality Replacement Auto Glass

Установка лобовых, задних, дверных,
квотерных стёкол на все виды
автомобилей. (легковые, большие
траки, трактора, UPS или FedEx траки)
We are Installing front windshields, rear
glass, door glass, Quarter glass and vent
glass for all kinds of cars, SEMI trucks,
ups or fedex box, trucktors.

We sell accessories for cars:

- WIPER BLADES / ДВОРНИКИ
- side mirrors (just glass or assembly)
(power and manual, heated),
- rear view mirrors (electrochromic),
- Rubber gaskets, aluminum moldings, clips,
• and also accessories for antique vehicles.

We apply special glass treatment. (NOT A RAIN-X)
Rain beads up and rolls off, dramatically improving
visibility—day and night. One application lasts up to
six months—six times longer than other products.
(NOT A RAIN-EX)



Mob. Phone **253-653-2122**

Fax. 253-276-1119

email: ed_quality@msn.com

Web: qrautoglass.com



КЛАРА ЦЕТКИН ИЛИ ЕСФИРЬ?



◀ *Клара Цеткин і Роза Люксембург, 1910 р.*

Edwin Longsdon ▶
*Long (English artist,
born 1829- died 1891)
Царица Есфирь*



Я ВЫРОСЛА В СОВЕТСКОМ СОЮЗЕ и очень хорошо знаю, что такое 8 марта. Всякая советская школьница без труда рассказала бы вам о международном дне женщин, обязательным атрибутом которого являются подснежники, мимоза и тюльпаны. Помню, как старательно мы, ученики младших классов вырезали из красной бумаги восьмерки и наклеивали их на альбомные листы, мастера праздничные открытки для мам и бабушек. Всякая советская школьница без труда рассказала бы о международном женском дне то, что повествует о нем Википедия: «Клара Цеткин в 1910 году, на Второй Международной социалистической женской конференции, проходившей в Копенгагене 27 августа в рамках Восьмого конгресса Второго Интернационала, предложила учредить международный женский день. В 1921 году по решению 2-й Коммунистической женской конференции было решено праздновать Международный женский день 8 марта в память об участии женщин в демонстрации в Петрограде 8 марта

(23 февраля по старому стилю) 1917 года, как одному из событий, предшествовавших Февральской революции, в результате которой была свергнута монархия». Несмотря на всю его политическую подоплеку, праздник постепенно стал просто «Женским днем» — днем бабушек, мам, девушек и девочек, к революции не имеющих никакого отношения.

Но, как бы там ни было, похоже, у этого дня есть корни и уходят они гораздо глубже начала XX века. Протоиерей Андрей Кураев решил исследовать этот вопрос: «Верно ли, что 8 Марта — день Женщины? Ведь всем известно, что 8 Марта — «Международный женский день». Также всем известно, что женщины живут во всех странах. Кроме того, почти всем за последние годы стало известно, что 8 марта отмечали только в СССР. Почему же женщины остальных стран его не отмечали? — Значит, это был не день женщины как женщины. В этот день надлежало прославлять женщин с определенными качествами. И эти качества почему-то не очень цени-

лись в других странах. Причина этой странности очевидна: 8 марта — не день женщины, а день женщины-революционерки. И потому в тех странах, где революционная волна начала XX века захлебнулась, празднование революционерки не прижилось». В своем расследовании протоиерей обращает внимание на то, что «именно выходцы из еврейского народа подняли мир на борьбу с «миром насилия» и призвали разрушить его «до основания». Будучи уверенным, что Клара Цеткин тоже была еврейкой, Кураев делает вывод, что основав «Международный женский день», она решила совместить этот праздник с одним из еврейских праздников и выбрала Пурим, якобы ассоциируя себя со спасительницей своего народа Есфирь. Но на какое число? Кураев пишет: «Возможно, в тот год, когда было принято решение начать праздновать «Международный женский день», праздник Пурима пришелся на 8 марта». Но проблема в том, что дата празднования Пурима не всегда одна и та же, она все время меняется, как

например, у Пасхи. Если из года в год дату основанного Кларой праздника пришлось бы менять, чтобы попадать именно на Пурим, тогда все заметили бы, что это не Международный женский день, а всего лишь Пурим. Поэтому дату празднования пришлось зафиксировать.

Однако версия Кураева далеко не единственная. Честно говоря, я удивилась, увидев, что интернет пестрит информацией вроде «8 Марта=Пурим». Исследователи, соотносящие еврейский календарь с григорианским, утверждают, что Пурим празднуется в период с конца февраля по конец марта. Отождествление этих двух праздников можно встретить в разных источниках. Многие признают, что «8 Марта — это легализованный большевиками еврейский праздник Пурим. Правда, по-этому поводу не слишком радуются (мягко говоря), высказывая всяческое возмущение данному обстоятельству. Однако, как говорится из песни слов не выкинешь и негодующие по поводу еврейского происхождения «8 Марта» переключаются на сам Пурим. Тот же Кураев недоумевает: «Как можно спустя тысячелетия праздновать события того дня... (т.е. дня, когда царица Есфирь спасла

Как праздновать день убийства тысяч детей? И как можно писать о "веселом празднике Пурим"?» В общем для тех кто далек от еврейской культуры, истории и вообще не симпатизирует избранному Богом народу, Пурим — это праздник смерти. Я не еврейка и еврейские праздники никогда не были частью моей жизни, но немного зная историю этого народа, по поводу Пурима могу сказать, что тогдашние евреи жили по принципу «око за око», а потому и месть была вполне приемлемой. Ведь не уничтожили же они множество персов просто так, без всякой на то причины. Нет, то что называют погромами бедных персов, было возмездием за то, что перс Аман, возненавидев еврея Мардохея, решил истребить всех иудеев. Так что же такое Пурим?

«...чтобы они установили ежегодно празднование у себя четырнадцатого дня месяца Адара и пятнадцатого дня его,

как таких дней, в которые Иудеи сделали покойны от врагов своих, и как такого месяца, в который превратилась у них печаль в радость, и сетование - в день праздничный, - чтобы сделали их днями пиршества и веселья, посылая подарки друг другу и подавая бедным.

И приняли Иудеи то, что уже сами начали делать, и о чем Мардохей написал к ним,

как Аман, сын Амадафа, Вугеянин, враг всех Иудеев, думал погубить Иудеев и бросал пур, жребий, об истреблении и погублении их,

и как Есфирь дошла до царя, и как царь приказал новым письмом, чтобы злой замысел Амана, который он задумал на Иудеев, обратился на голову его, и чтобы повесили его и сыновей его на дереве.

Потому и назвали эти дни Пурим, от имени: пур». (Есф. 9:21-26)

«Отмщение жестоко. Но не сказал ли царь и Псалмопевец о нечестивом: «Рыл ров, и выкопал его, и упал в яму, которую приготовил»? (Пс.7:16)» — высказывается автор статьи «С приветом от Клары» А.Нежный. В этой статье

автор последовательно доказывает противоположную точку зрения говоря, что все описанное Кураевым лишь набор фактов и вымыслов, сваленных в одну кучу и перемешанных. Так, например, предположение Кураева о совпадении Международного женского дня с Пуримом, Нежный приводит такие факты: «в 1910 г., в Копенгагене, на 2-ой Международной конференции женщин-социалисток Клара Цеткин предложила установить Международный женский день — день борьбы за права женщин. В 1911 г. его отметили 19 марта, год спустя — 12 мая. В 1914 г. прогрессивная часть лучшей половины человечества отмечала свой праздник в воскресенье, 8 марта. С тех пор этот день и этот праздник идут в календаре в одной связке. Но никогда еврейский праздник не совпадал с женским». (Кстати, в 2012 году эти праздники все таки совпали).

Однако козырной картой Нежного стало то, что Клара Цеткин вовсе не еврейка и, видимо, к великому сожалению дьякона Кураева, никогда ею не была. Краеугольный камень его (Кураева) антисемитской постройке, Клара Цеткин (в девичестве — Эйсер) ни сном, ни духом, ни плотью, ни кровью не была связана с еврейским народом. Немка (от деда по матери, любимого адъютанта Наполеона унаследовавшая толику французской крови), она родилась в саксонской деревне, где её отец преподавал в школе язык, литературу и Закон Божий. Лютеранин по вероисповеданию, он играл на органе в местной кирхе, чему учил и свою дочь. И любимые воспоминания детства Клары связаны были не с праздником Пурим, о котором она не имела никакого представления, а с тем, как во время богослужений она помогала отцу играть на органе.

Я не знаю, какая версия соответствует истине. Предположение, что Международный Женский день основан на Пуриме мне даже нравится. Кстати, еще с детства слышала, что Клара Цеткин была еврейкой, хотя это были всего лишь слухи, не факты. И если 8 Марта это действительно Пурим, то ничего плохого в этом я не вижу. ❄



Празднование Пурима

иудейский народ от истребления и евреи мстили своим врагам). Есть ли другой народ на земле, который с веселием празднует день заведомо безнаказанных массовых убийств? Я понимаю праздник в честь военной победы. Это было открытое и рискованное столкновение, и день победы — это мужской и честный праздник. Но как праздновать день погрома?

Олеся Сытник
Журналист и публицист

Недвижимость

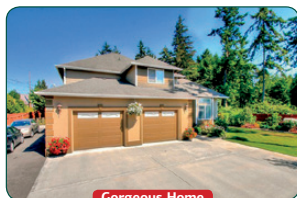
Покупка • Продажа



Lakewood
2,160 Sq Feet
4 Bedroom
2.5 Bath
0.16 +/- Acre Lot
\$319,950 ↓



Mt. Rainier View
2,140 Sq Feet
4 Bedroom
2.5 Bath
0.12 +/- Acre Lot
\$224,950



Tacoma
2,475 Sq Feet
5 Bedroom
2.5 Bath
0.43 +/- Acre Lot
\$359,950



Tacoma
3,108 Sq Feet
3 Bedroom
2.75 Bath
0.18 +/- Acre Lot
\$424,950



Tacoma
1,500 Sq Feet
3 Bedroom
2.25 Bath
0.12 +/- Acre Lot
\$199,950



Auburn
1.19 +/- Acre Lot
Subdivided for 6 lots
All utilities available
on street

- Дома и участки
- Коммерческая недвижимость
- Short sale process
(Долг превышает стоимость вашего дома)
- Банковские дома

John L. Scott
REAL ESTATE



**Vitaliy & Marianna
Mikshanskiy**

ph.: 253-565-1010

fax: 253-564-6004

cell: 253-255-2342

mariannami@johnlscott.com

3929 Bridgeport Way W #206,
University Place, WA 98466

Honesty. Respect. Professionalism. Courtesy.

Charles Cohen, Agent

9750 Greenwood Ave N

Seattle, WA 98103

Bus: 206-784-5151

charles.cohen.b2j9@statefarm.com

Мы говорим по-русски.

It's how I treat all my customers. And you can be sure I'll always do my best to meet your needs.

Like a good neighbor, State Farm is there.®

CALL ME TODAY.

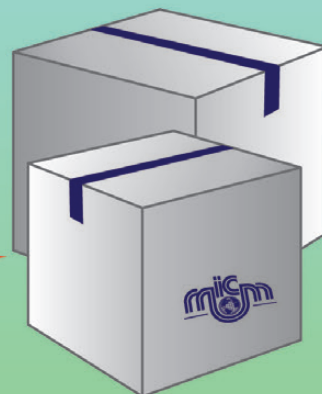
Машины • Дом • Жизнь
Страховая компания



Международная Христианская Ассоциация "COURAGE"

ХОРОШАЯ ВОЗМОЖНОСТЬ, ЧТОБЫ ПОМОЧЬ ВАШИМ РОДСТВЕННИКАМ И ДРУЗЬЯМ

ПЕРЕСЫЛКА ПОСЫЛОК



ДОЛЛАРЫ

- » В ТЕЧЕНИИ НЕСКОЛЬКИХ МИНУТ
- » ДОСТАВЛЯЕМ В РУКИ АДРЕСАТА
- » ГАРАНТИЯ КОНФИДЕНЦИАЛЬНОСТИ

ДЛЯ НАШИХ КЛИЕНТОВ

- » ПРЕДОСТАВЛЯЮТСЯ УСЛУГИ ЗАПОЛНЕНИЕ ДОКУМЕНТОВ НА ГРИНКАРТЫ И ГРАЖДАНСТВО
- » УСКОРЕННЫЙ СЕРТИФИЦИРОВАННЫЙ ПЕРЕВОД ДОКУМЕНТОВ
- » КОНСУЛЬСКИЙ УЧЕТ

По всем вопросам
обращайтесь к
Василию Шаблевскому
(206) 227-9056

WWW.MEEST.NET



ПОСЫЛКИ

- » МОРСКИЕ И АВИА
- » ДОСТАВКА В РУКИ АДРЕСАТА
- » БЫСТРАЯ ДОСТАВКА
- » ПРИ НЕОБХОДИМОСТИ ЗАБИРАЕМ ПОСЫЛКИ ИЗ ДОМУ
- » НА КАЖДЫЙ ЗАКАЗ ПИСЬМЕННОЕ ПОДТВЕРЖДЕНИЕ ОТ ПОЛУЧАТЕЛЯ О ВРУЧЕНИИ

ПРОДУКТОВЫЕ НАБОРЫ

- » ЕВРОПЕЙСКИЕ ПРОДУКТЫ ВЫСОКОГО КАЧЕСТВА С ДОСТАВКОЙ В РУКИ

Принимаем на работу агентов по приему посылок

наши представители:

KENT
Лиля & Владимир
(253) 639-9519

EVERETT
Рая (425) 338-4143
Cell. (425) 749-6671

TACOMA
Мария (253) 759-5205
Cell. (253) 255-8785
(253) 759-4328

SPOKANE Яков
(509) 483-4202

BELLINHAM Надежда
360-927-6585

AUBURN Ирина
253-802-6405

Federal Way Лиля
253-709-7425

TACOMA Анатолий
(253) 227-1818

IYNNWOOD
Ирина & Михаил
(425) 673-8976

SOAP LAKE Василий
(425) 260-0885

Milton Наташа
253-397-7967

Pasco Валентина
509-542-8413
509-554-6036

MARYSVILLE
Леонид & Любовь
(360) 657-4108

KENT
Василий Сильвия
(253) 638-2682
(253) 205-4688

BELLEVUE
Юрий & Надежда
(425) 869-0999
Cell. (206) 359-5578

ГАРАНТИРУЕМ: НИЗКИЕ ЦЕНЫ / НАДЕЖНЫЙ СЕРВИС / БЫСТРУЮ ДОСТАВКУ

Phone: (253) 941-5240 Cell (206) 227-9056

НАШ АДРЕСС: 30420 PACIFIC HWY S, #9 FEDERAL WAY, WA 98003

По горизонтали:

1. Самый большой по населению город.
3. Самая крупная из когда-либо существовавших на Земле змей.
5. Страна, в которой находится самая узкая улица в мире.
7. Одно из самых ядовитых растений в мире.
8. Самый редкий металл в мире.
11. Самое теплое море в мире.
12. Город занесён в Книгу рекордов Гиннеса как самый маленький в мире.
14. Самый редкий цветок.
17. Самый колючий ягодный куст.
18. Самый распространенный язык в мире.
19. Один из самых ароматных цветов.
20. Самое глубокое озеро мира.
21. Самый большой и самый зловонный цветок планеты.
22. Самый сладкий овощ.
26. Самая большая птица в мире.

27. Там строят самый высокий в мире небоскреб.
28. Самый редкий цвет глаз.
29. Самая длинная река в мире.
35. Самая короткая река в мире.
36. Самый глубокий и большой карьер мира, где добывается и медь и золото.

По вертикали:

2. Собака этой породы занесена в Книгу Рекордов Гиннеса как самая маленькая в мире.



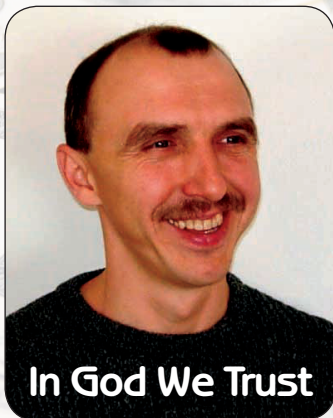
4. Самый простой язык в мире.
6. Где находится самый высокий мост в мире.
9. Самый широкий водопад в мире.
10. Самый сладкий фрукт.
13. Самое легкое дерево.
15. В дождевых лесах этого острова водятся самые маленькие хамелеоны.
16. Самая маленькая страна в мире.
23. Самый редкий драгоценный камень.
24. Там живет самая маленькая рыбка.
25. Самое высокое млекопитающее

26. Один из красивейших городов мира и самый большой по занимаемой территории.
27. Самая кислая ягода.
30. Самый высокий водопад в мире.
31. Самое маленькое цветковое растение.
32. Самая быстрая птица.
33. Где найдена самая маленькая змея в мире.
34. Самый горький, но очень полезный овощ.
37. Самое быстрое животное в мире.

STERLINGBANK



UMPQUA
B · A · N · K



In God We Trust

NMLSR# 1113637

Eugene Tehomer

Евгений Тихомиров

Mortgage Banker

Office: **(425) 673-8285**

Fax: **(425) 771-5055**

Cell: **(425) 268-0777**

Eugene.Tehomer@BankWithSterling.com



Делаю, как для себя, самый низкий процент.

6021 244th St SW, Mountlake Terrace, WA 98043



Доктор Ирина Мильман — внимательный и чуткий врач для всех членов вашей семьи. Высококвалифицированный специалист по внутренним болезням и педиатрии.

Образование: Кишиневский Государственный Медицинский институт. Резидентура по отоларингологии. Резидентура по внутренним болезням и педиатрии.

Доктор
Irina Milman



КЛИНИКА
Adult and Child Medicine

Профилактика, диагностика и лечение:

- сердечно-сосудистых заболеваний
- заболеваний кишечника
- психо-неврологических заболеваний
- инфекционных болезней
- гинекологических заболеваний и менопаузы
- заболеваний позвоночника и опорно-двигательного аппарата

- ✓ Профилактические осмотры, заполнение справок и форм.
- ✓ Удобное расположение.
- ✓ Принимаются основные страховки, Medicare and Medicaid

1207 N 200th Street St 102 Shoreline, WA 98133

(206) 533.1570

Весеннее недомогание

Весеннее недомогание: как встретить весну?

Каким бы прекрасным временем года не была весна, у нее есть и «подводные камни», в прочем, как и других сезонов года. Тепло, солнышко, весенний воздух и хорошее настроение омрачаются весенним недомоганием. Какие симптомы имеет весеннее недомогание, и как правильно встретить весну?

С приходом весны человек может ощущать некоторое недомогание. Это не похоже на болезнь, но и состояние не самое лучшее: усталость, раздражительность, снижение работоспособности, сонливость и др. Природа вступает в новую фазу, а для нашего организма — это резкий перепад, к которому мы естественно не подготовлены.

Весеннее недомогание. Спешу заметить, что каждый сезон года сопровождается недомоганием. Сезонное недомогание особенно распространено среди жителей стран, где есть четкие переходы от одного сезона к другому. Как правило, сезонное недомогание возникает в самом начале сезона.



Почему в начале весны мы чувствуем себя плохо?

Во-первых, в начале весны возникает дефицит солнечного света. В зимнее время дни короткие, человек меньше бывает на свежем воздухе, постоянно находится в четырех стенах. Многие же вообще проводят весь светлый зимний день в стенах офиса или предприятия. Дефицит солнечных лучей негативным образом сказывается на состоянии кожи, волос, ногтей, иммунитете.

Во-вторых, переменчивая погода весной оказывает влияние на химический состав крови и обмен веществ, что в свою очередь влияет на все происходящие в организме человека процессы.

В-третьих, весной ощущается дефицит витаминов в организме. Люди все больше питаются рафинированными продуктами питания, в которых практически нет витаминов. Необходимо стараться кушать весной больше свежих фруктов и овощей.

В-четвертых, у некоторых людей в начале весны может возникать специфическая реакция на грозы, дожди. Природа вступает в новую фазу, а наш организм не подготовлен к этому. Отсюда возникают проблемы в начале весны.



Симптомы весеннего недомогания

Весеннее недомогание возникает, как правило, в начале весны и имеет следующие симптомы:

- Бледный вид;
- Сухая кожа, шелушение кожи;
- Бессонница, утренняя усталость, сонливость;
- Тусклые волосы;
- Раздражительность;
- Подавленность;
- Плохое настроение;
- Быстрая утомляемость;
- Стресс, депрессия;
- Синдром хронической усталости;
- Обострение хронических заболеваний.



Как встретить весну и обойти весеннее недомогание?

Первое, что нужно сделать — это сменить образ жизни. Обязательно включить в распорядок дня прогулки на свежем воздухе. Если зимой лишний раз не хотелось выходить в мороз,

то весной нужно больше гулять, и лучше, если в лесу, парке, где воздух действительно свежий.

Обойти весеннее недомогание поможет физическая нагрузка: бег по утрам, гимнастика на свежем воздухе, плавание. В начале весны сон обязательно должен быть правильным, т.е. не менее 8-ми часов.

Весной нужно кушать больше свежих фруктов и овощей, продуктов, наполненных витаминами. Включите в весеннее меню свежую зелень, бобовые, морепродукты, орехи.

Помогите своему организму насладиться таким прекрасным временем года, как весна! Помогите своему организму быстро перестроиться на новый сезон года. Вступайте в весну с прекрасным настроением и без весеннего недомогания. ☺

Топ 8 продуктов, которые необходимо кушать весной

Вот и наступает весна и душа желает свежести, а точнее свежих продуктов, овощей, зелени! Существует 8 продуктов, которые необходимо кушать весной, и сейчас мы о них и поговорим!



1. Листья салата

Он содержит в себе витамины группы В, аскорбинку. К тому же в салате, больше чем в остальных продуктах, содержится витамин Е, который замедляет процесс появления морщин, делает крепкими сосуды, волосы густыми, кожу гладкой.



2. Горох

Как в свежем, так и в консервированном горошке содержится широкий спектр витаминов. В горошке содержится большое количество антиоксидантов — вещества, которые тормозят процесс старения кожи. Так же в горохе очень мало калорий, но при этом он помогает организму насытиться.



3. Капуста

Ранней весной только капуста может похвастаться высоким содержанием витамина С. Всего 100 грамм капусты помогут вам обогатить свой организм витамином С на сутки.



4. Лимон

Благодаря тому, что в лимоне достаточно много витамина С, он входит в топ 8 продуктов, которые необходимо кушать весной, что бы избежать авитаминоза. Так же в мякоти лимона содержатся пектины, которые способствуют выводу из организма шлаков и токсинов.



5. Редиска

Редиска так же содержит немало аскорбинки, при том, что чем редиска краснее, тем более насыщенной витамином С она является. Так же она обогащена витамином В, железом, калием. Так же в редиске содержится Фитонциды — это такие натуральные антибиотики, которые помогут вам избежать весенних простуд.



6. Щавель

Щавель — один из лучших помощников в борьбе с авитаминозом. В щавеле содержится столько полезных витаминов и веществ, что переплюнет всех своих собратьев. Он отлично поможет в борьбе со стрессами, сохранит ваше зрение, поможет сохранить кожу молодой.



7. Кефир

Кефир — это отличный поставщик кальция, фосфора. Помимо того, что они укрепляют кости, они так же оберегают нас от кариеса, помогают в построении клеток головного мозга, помогают стабилизировать обмен веществ.



8. Помидор

Главным богатством помидора является «ликопен», который защищает организм от негативного влияния окружающей среды, предотвращает появлению онкозаболеваний. Так же помидор способствует защите кожи от солнечного воздействия, борется с морщинами, предотвращает процесс раннего старения.

Топ 8 продуктов, которые надо кушать весной выглядят примерно так, а вы кушаете эти продукты? ☞

Hibachi Buffet

All you can eat Chinese Buffet With Sushi & Grill



15% OFF ✂
Valid Anytime

Вырежьте купон и предъявите его при покупке
в «Hibachi Buffet» и получите скидку 15% на все.
KANON Magazine



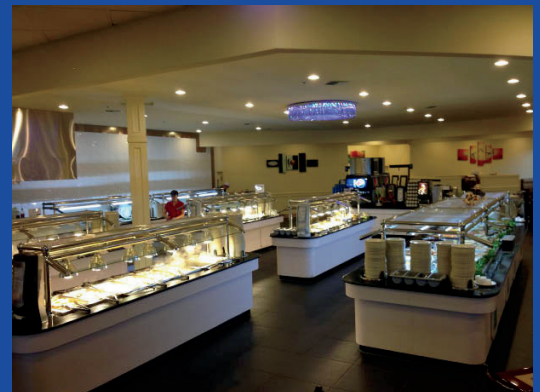
Monday-Friday Lunch 11:00am – 3:30pm **\$899**

Monday-Friday Dinner 3:30pm – 9:30pm **\$1299**

Saturday-Sunday All Day Buffet **\$1299**



Sushi
BBQ Grill
Dessert
100 Items Daily
Gift Certificates
Catering



440 16th St NE, Auburn

253-939-8899



Veraslav Tax Service

Оформляем налоговые отчеты
отправляем электронной почтой.
Individuals, (персональные) Business-
including (бизнес) self-employed, efiles.

210 N 115 st Seattle WA 98133
wdasar@gmail.com

206-930-1508

Northwest Construction



Заинтересованны в реконструировании?

У нас есть что вам предложить и даже намного больше.

- ♣ Реконструкция кухни.
- ♣ Установка плитки.
- ♣ Ремонт сантехники.
- ♣ Замена кровли.
- ♣ Профессиональная мойка.
- ♣ И много другое...

We work with most insurance companies!
CALL US FOR YOUR FREE ESTIMATE

425-280-8183

contactus@northwconstruction.com
www.northwconstruction.com

Line of Sight Autoglass LLC



MOBILE

**WINDSHIELD
REPLACEMENT
AND REPAIR SERVICE**

email: lineofsightautoglass@hotmail.com

YURIY tel: (253) 820-2768
fax: (253) 269-4127



СВАДЬБА вашей мечты

Русская, Украинская
Азиатская, кухня
Украшение залов
Композиции из живых цветов

самые выгодные цены

253-632-9811

Восстановление
и построение

**кредитной
истории**

Более 1000 довольных клиентов,
консультации бесплатно,
одноразовая оплата,
законно и быстро.

425-376-2840

оставьте сообщение

www.LsiCreditSolutions.com/rus

Лимузин сервис

Weddings, Anniversaries, Baby Showers, Friends night Out, Dinners...

Геннадий 253-218-9445

myemeraldlimo@gmail.com



Наша цель — Ваше наслаждение

HOME LOANS

Empowering People to Make Informed
Financial Decisions

Cell 425-478-7676



Oleg Tkach
Senior Loan Officer

Cell 425-478-7676
Office 425-412-5233

Fax 425-953-2918
olegt@guildmortgage.net

NMLS #90937



Guild
MORTGAGE COMPANY
Company NMLS ID: 3274

Ответы на кроссворд

По горизонтали:

1. Шанхай
3. Титанобоа
5. Германия
7. Крокус
8. Рений
11. Красное
12. Хум
14. Миддлемист
17. Крыжовник
18. Китайский

19. Жасмин
20. Байкал
21. Трупный
22. Чеснок
26. Страус
27. Китай
28. Фиолетовый
29. Амазонка
35. Репруа
36. Бингхем

По вертикали:

2. Чихуахуа
4. Гавайский
6. Франция
9. Герсоппа
10. Финик
13. Бальза
15. Мадагаскар
16. Ватикан
23. Пейнит
24. Суматра

25. Жираф
26. Сидней
27. Клюква
30. Анхель
31. Вольфия
32. Стриж
33. Карибы
34. Редька
37. Гепард



Ищу **хорошую**
НЯНЮ
с проживанием
(в Bellevue)
для годовалого
ребенка.

Галя

425-442-0313

sietlyanka@gmail.com



ПРИГЛАШАЕМ НА РАБОТУ CDL водителей класса А

со стажем не менее 1 года

- 48 штатов
- работа на риферах
- своевременная оплата/бонусы

North Eagle Transportation

(206) 234-5385 с 9:00 am
до 6:00 pm

Advanced Tint

ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ТОНИРОВКА ОКОН

Автомобильные. Офисные. Коммерческие.

Починка лобовых стекол.
Защита автомобильной краски.

4209 NE Sunset BLVD STE#5,
Renton, WA 98059
www.seattlewindowntint.com

425-531-2713

Licensed. Bonded. Insured.

Экономьте деньги и силы на обучение в США!



Обращайтесь к профессионалам по образованию!

Диплом СНГ = Диплом США

- Приравняем Образование всех уровней, полученное в разных странах мира, к стандартам США:
High School Diploma • Bachelor's Degree • Master's Degree • PhD
- Переводим любые документы с 180 языков мира
- Консультации по применению образования, полученного за рубежом, для Учёбы и Трудоустройства в США
- FCI аккредитована многочисленными «Boards of Education» США

Член Американских и Международных ассоциаций по иностранному образованию:
NAFSA • EAIE • ATA • IEI



Foreign Consultants, Inc.
(Credential Evaluation Services)

Phone: 303-585-0978

www.foreignconsultants.com
info@foreignconsultants.com



Свадебный сервис «АЛЕСЯ»

Украинско-Русская кухня с большим
выбором блюд.

Красиво украшенные блюда
по вашему выбору.

253-632-7447

CRYSTAL BRIGHT cleaning service



425. 228-0446 **Требуются на работу**
425. 736-6522 **мужчины и женщины**
425. 736-6521 **по уборке домов.**

FAX 425.228.8997 **Хорошая оплата.**

Страховая компания



Автомобили • Дома • Жизнь

206-784-5151

Fax: 206-784-53533
9750 Greenwood AVE N, Suite 104
Seattle, WA. 98103-3060

Tanya Zalyashko
Office Manager

Отправляем машины и другие грузы в:

Украину, Россию, Германию,
Финляндию, другие страны

Алекс и Люда Барвиненко

(253) 951-3869 Алекс

(253) 951-3876 Люда

(253) 446-7295 Office

(253) 604-4711 Fax

info@itcllogistics.com

www.itcllogistics.com

Часы работы:
Monday-Friday
10am-6pm

INTERNATIONAL TLC, INC.



ЮРИЙ БЕЛУГА

TAX ADVISOR

ВОСЕМЬ ЛЕТ ОПЫТА

БАКАЛАВР БУХГАЛТЕРИИ



TAX PHONE 206-574-8305

ОДИН ТАКС РЕТЁРН - \$60

FAX 253-681-1019

Address 22240 24TH AVE S DES MOINES, WA 98198



СВАДЬБЫ • БАНКЕТЫ

Современное оформление залов

Букеты из живых цветов

Фарфоровая посуда

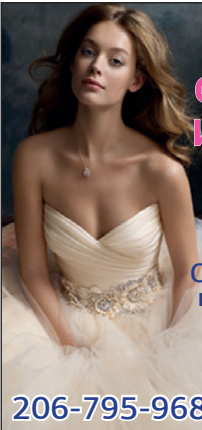
Домашняя кухня

Доступные цены

Профессиональная переделка любой одежды

Olga's Wedding Service

253-632-7965

Продажа свадебных и вечерних платьев

Свадебные платья
по заказу и рент.

Белые шубки
в рент.

206-795-9686 253-568-6987

Colibri Catering

Полный сервис
свадебных услуг

Удобно. Качественно. Доступно

Виктор, cell: 253.310.3837



HUGE SELECTION
AND BEST PRICES ON:

-CONTRACTORS
INSURANCE

-BONDS

-BUSINESS AUTO



Contractors Specialist

425-877-3270

Elena's Skin Care

Косметический салон

Глубокая чистка кожи лица, и спины
Огромный опыт по лечению угрей,
гнойных воспалений
Улучшение наступает в 100% случаях

Microdermobasion
Шлифовка кожи
Удаление волос на лице, теле
Дизайн бровей

736 122 Ave NE Bellevue, WA 98005

Звоните: 425-772-9688



Лимузин сервис

Wedding, Proms, Bridal Showers, Birthdays...

Звоните — и вы получите
массу удовольствия!

Геннадий 253-218-9445

myemeraldlimo@gmail.com





KVASNYUK Law Offices, P.S.

YOUR WAY TO JUSTICE.

>> МНОГОЛЕТНИЙ ОПЫТ >> ВЫСОКАЯ РЕПУТАЦИЯ >> КАЧЕСТВЕННЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ



ГРАЖДАНСКОЕ ПРАВО: ШТРАФЫ / TRAFFIC TICKETS / **ТЕЛЕСНЫЕ ПОВРЕЖДЕНИЯ** / PERSONAL INJURY / **АВТОМОБИЛЬНЫЕ АВАРИИ** / AUTO ACCIDENTS

УГОЛОВНОЕ ПРАВО: ОПАСНОЕ ВОЖДЕНИЕ / RECKLESS DRIVING / **ВОЖДЕНИЕ В НЕТРЕЗВОМ СОСТОЯНИИ** / DUI / **ВОЖДЕНИЕ АВТОМОБИЛЯ БЕЗ ЛИЦЕНЗИИ** / DWLS / **НАСИЛИЕ В СЕМЬЕ** / DOMESTIC VIOLENCE / **БЕГСТВО С МЕСТА ПРОИСШЕСТВИЯ** / HIT & RUN / **КРАЖА** / THEFT / **НАПАДЕНИЕ** / ASSAULT

АДМИНИСТРАТИВНОЕ ПРАВО: SSI / DISABILITY / EMPLOYMENT SECURITY ISSUES

33530 1st Way South, Suite 102
Federal Way, WA 98003
Office: (253) 529-0275
Web: www.kvasnyuklaw.com

Nikolay Kvasnyuk
Attorney at Law
Direct: (206) 293-5466
Email: nikolay@kvasnyuklaw.com

Simon Kvasnyuk
Attorney at Law
Direct: (206) 265-3803
Email: simon@kvasnyuklaw.com



Разработаем
web-сайт
любой сложности

Корпоративные
сайты,
Интернет-магазины

Медийные сайты
Форумы
Любой бюджет!

(425) 772-8462

www.KanonUSA.com




Лариса
Боришкевич
cell 253.202.5304

Финансирование всех видов
недвижимости.

Legacy Financial Services, LLC
Residential & Commercial Mortgage Lending
office 253-269-4455 • Fax 877-863-6554
500 S 336th St., Suite 206, FEDERAL WAY, WA 98003



FIAT OF SEATTLE

Auto SALE

New Fiat
and used other brands like
BMW, Mercedes, Audi, Volvo...

Nina Timate

Sale Consultant

Cell: 509-240-3636

301 Baker Boulevard

Seattle WA 98188

ninatimite@hotmail.com

www.fiatofseattleatsouthcenter.com



**ПРОДАЮ
ПЧЕЛ**

- Нуклеус 5 рамок – \$130
- Пакеты \$95
- Улей 2 корпуса \$250

206-861-4874

**Дизайн
листовки, буклеты
постеры, каталоги
бизнес-карточки**

и многое другое



(425) 772-8462
www.KanonUSA.com

**ТРЕБУЮТСЯ
ВОДИТЕЛИ**

Постоянный рейс
Seattle, WA – Boston, MA – Seattle, WA



CDL CLASS A, SOLO

ХОРОШАЯ ЗАРПЛАТА
Тел.: 253-216-4051

**РЕМОНТ ЛЮБОЙ
РАДИОЭЛЕКТРОНИКИ**

Компьютеры, ноутбуки,
телевизоры, камеры,
аудиотехника, игровые
приставки, цифровые
фотоаппараты
и многое другое.



Тел.: 253-632-7090
mosplasma@gmail.com

**PROFESSIONAL
VIDEO**



Best quality for affordable price!
(206) 403-6751
www.elom-pictures.com

**ОБСЛУЖИВАНИЕ
ТРАКОВ**

Продажа и установка шин
Ремонт траков и трейлеров
Установка коробок передач,
двигателей и т.д.



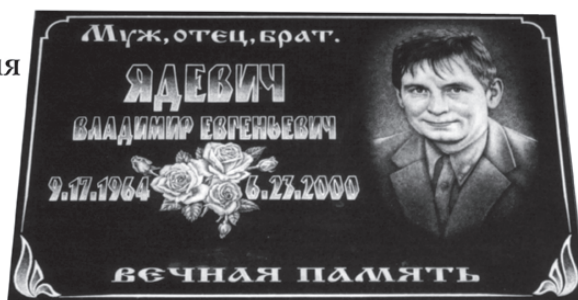
253-561-5150 Алекс
253-334-1543 Виктор

ПАМЯТНИКИ

ВСЕВОЗМОЖНЫЕ ВАРИАНТЫ
ХУДОЖЕСТВЕННОГО ОФОРМЛЕНИЯ

по желанию заказчика:
портреты (полная схожесть),
надписи, любые рисунки

Высокое качество
Короткие сроки изготовления
Доставка и установка



ПОСЕТИТЕ НАШ WEBSITE:
WWW.MEMORIALARTWORKS.COM

Leonid Kuyan
10621 10th St. Ct. E.
Edgewood, WA, 98372
(рядом с Federal Way)
Cell. (253) 315-3123. (253) 952-4038
Fax. (253) 942-3557
E-mail: lkuyan@memorialartworks.com

Vlad's Tinting ТОНИРОВКА СТЕКОЛ

машины



офиса

- От \$100 - все машины
- Снимаем старую плёнку выезжаем на дом по договорённости
- Обслуживаем все города большого Сиэтла

ПОЖИЗНЕННАЯ ГАРАНТИЯ
Vladimir cell: 253. 678-8126

ENGAGEMENT & PORTRAITURE

BRIDAL SERVICES

PROM AND SPECIAL EVENTS

INDIVIDUAL EYELASH EXTENSIONS

BRIDE MAKEUP/BRIDAL PARTY

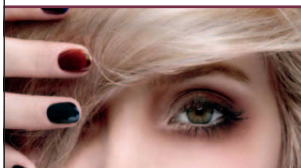
IRINA STOYAN

TRIAL RUNS AND TOUCH-UPS

Makeup Artist

(253) 224-4350

iistoyan@yanoo.com



Продажа и покупка ДОМОВ И ЗЕМЛИ

Дом — это там где Вас поймут, там где надеются и ждут,
Там где забудешь о плохом — это твой ДОМ!

Я помогу Вам найти такой Дом.

**Виктор
Горбачук**
реалтор

Специализируюсь на Short Sale.

Упали доходы? Дом стоит меньше чем вы должны банку за него? Обращайтесь и я помогу вам договориться с банком о выгодном варианте продажи вашего дома.

cell: 253.205.4885

Office: 253.838.4111
victogor@yahoo.com

A. Kalchik Realty LLC, 32700 Pacific Hwy So. #3,
Federal Way, WA 98003.



www.magautoglass.com

**Master
Auto Glass**

(253) 797-3874

master_autoglass@yahoo.com

НУЖНО СТЕКЛО?

ПРОДАЕМ И УСТАНОВЛИВАЕМ ЛЮБЫЕ
СТЕКЛА, НА ЛЮБЫЕ МАШИНЫ.

- We sell and install any auto glass
- Cars - Trucks - Vans - RV's
- Rock chip repairs
- Certified Auto Glass Technician
- High Quality
- Low Prices
- Free Mobile Service to your home or office
- Insurance claims welcomed
- All work Guaranteed





NEW TACOMA Cemeteries & Funeral Home

Дорогие соотечественники!

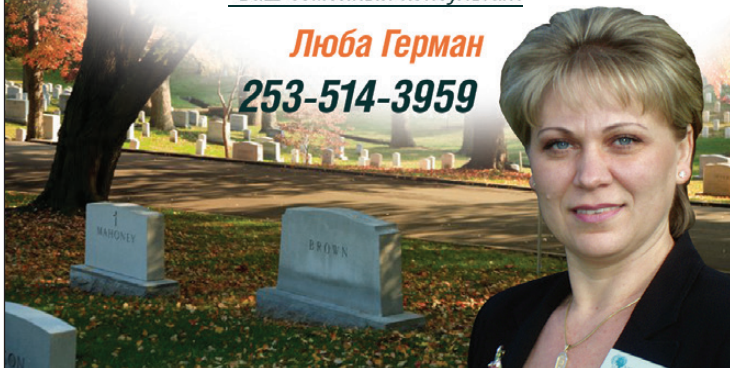
К вашему сведению цены на нашем кладбище продолжают быть доступными. С небольшой месячной оплатой вы можете приобрести участки и услуги для себя и своих родных. У нас беспроцентное финансирование и очень хорошие программы. Заранее приобретенные услуги и места на кладбище избавят Ваших родных от финансовых затруднений и эмоционального стресса, когда смерть посетит Ваш дом!

Звоните мне в любое время со всеми вопросами и нуждами.

Ваш семейный консультант

Люба Герман

253-514-3959



FOREIGN NURSE, INC.

www.foreignnurseinc.com

e-mail: info@foreignnurseinc.com

Возвращение в профессию Медработников!

Гарантированное оформление документов:

Медсестёр, Врачей, Фельдшеров, Педиатрических Медсестер

для получения

ЛИЦЕНЗИИ RN «REGISTERED NURSE» ВО ВСЕХ ШТАТАХ США

- Консультации по всем вопросам, связанным с лицензированием, трудоустройством и продолжением образования Медсестёр в США.
- Сдача экзаменов RN NCLEX без TOEFL.
- Перевод Лицензий RN в различные штаты.
- Лицензия RN для многочисленных штатов (Compact States License).
- Составление резюме для Медсестёр с перерывом в работе.
- Самые лучшие учебники, CD, DVD, для подготовки к NCLEX.

ВПЕРВЫЕ: Bachelor in Nursing (BSN) and Master in Nursing (MSN) (15 месяцев — \$9,000!)

Foreign Nurse Inc. является зарегистрированным агентом CGFNS по оформлению документов медсестёр

10955 Westmoor Drive, Unit 400, Westminster, CO 80021

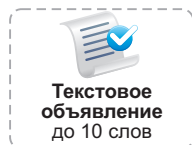
Phone: 303-3692830, Fax: 303-3792161

КАНОН

Ежемесячный
христианский
рекламно-
информационный
журнал

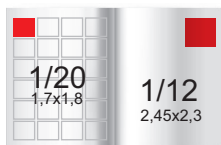
Prices

Цены на рекламу 2014



**Текстовое
объявление
до 10 слов**

☐ \$10*
month

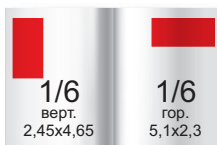


1/20
1,7x1,8

☐ \$20*
month

1/12
2,45x2,3

☐ \$40*
month



1/6
верт.
2,45x4,65

☐ \$75
month

1/6
гор.
5,1x2,3

☐ \$75
month

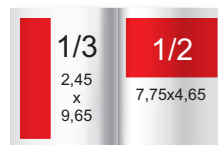


1/4
гор.
7,75x2,3

☐ \$95
month

1/4
верт.
3,8x4,65

☐ \$125
month



1/3
2,45
x
9,65

☐ \$135
month

1/2
7,75x4,65

☐ \$195
month



2/3
5,1
x
9,65

☐ \$285
month

1/1
7,75x9,65

☐ \$350
month

* Заполнение контракта для этого типа рекламы не обязательно

Заказать рекламу

Срок подачи реклам:
не позднее 23 числа!
Deadline on 23th!

1. Выберите размер и цену рекламы.
2. Заполните контракт, доступный на главной странице сайта www.kanonseattle.com
3. Пришлите нам заполненный контракт или текст вашего объявления вместе с этим бланком заказа и чеком на оплату. Также вы можете оформить заказ на нашем сайте.

ВНИМАНИЕ!

При выборе страницы для модулей 1/2 и 1 стр. цены могут быть увеличены в зависимости от места расположения.

При заключении контракта на 3 и более месяцев предусмотрены **значительные скидки!**
За подробной информацией обращайтесь в рекламный отдел журнала.



Почтовый адрес: KANON INC,
14400 Bel, Red, E#202 Bellevue WA 98007

tel: 425-772-8462
fax: 425-740-0258

www.kanonseattle.com
e-mail: info@kanonseattle.com

Телефонный справочник

русско-язычных организаций штата Вашингтон

Ваша реклама в Справочнике — всего \$5/месяц
(при размещении на 12 месяцев)

ЮРИДИЧЕСКИЕ УСЛУГИ

Litchev Law Firm

600 108th Ave NE, Suite 1002
Bellevue, WA 98004
Tel. 425-999-9061
Natalia@eastsideattorney.com

Law Offices Of A. W. Dougherty

5451 S.W. 10th Street,
#104, Renton, Wa 98057
Тел: 206-909-2535

Kvasnyuk Law Offices

33530 1st Way South, #102
Federal Way, Wa 98003
(206) 265-3803 Simon
(206) 293-5466 Николай

Golden Gate Law Firm

Тел: 206-914-0393

АВТО СЕРВИС

Auburn Auto Clinic

Тел: 253-679-4580

Factory Direct Tire Sales

Тел: 425-774-5131

Line of Sight Autoglass

Тел: 253-820-2768

Mercedes of Lynwood

Тел: 206-353-7746

International Auto Repair Shop

Тел: 425-823-6019

Alpha Flet Sevices

(Trucks & Trailers)
Тел: 253-231-5500

Andy's Auto Center

Тел: 253-905-2323

Gas And Diesel Repair

Тел: 206-226-2176

VPA Auto Repair & Body

Тел: 425-251-1487

Master Auto Glass

Тел: 253-797-3874

Odessa Auto Body & Glass

Тел: 253-307-7933

TRUCKING COMPANIES

Intransit LLC

Тел: 253-229-8346

Spirit Trucking

Тел: 206-979-9768

БУХГАЛТЕРИЯ И НА- ЛОГИ

EVL Accounting Profess.

Тел: 425-686-0393

ФИНАНСЫ

Альберт Хачатуров

loan consultant
Тел: 206-898-3930

ВРАЧИ

Лечение Заболеваний Ног Михаил Бураковский

Тел: 425-822-7526

Медицинский и Орто- педический Массаж

Тел: 206-407-5602

Мануальный Терапевт

Сергей Заржевский
Тел: 425-825-0898

СТОМАТОЛОГИ

Доктор Lyudmila Shur

Тел: 425-741-2030

ДЕТСКИЕ САДЫ/ ШКОЛЫ/ УРОКИ

Pacific Truck School LLC

Тел: 206-271-0636

Diana's Day Care

Тел: 206-914-9340

BabyArt DayCare

г. Redmond
Tel: 425-330-0590

САЛОНЫ КРАСОТЫ И КОСМЕТИЧЕСКИЕ УСЛУГИ

Spa Bella Luna

Тел: 425-741-1004

Elena Skin Care

Тел: 425-772-9688

Olga's Beauty Spa

Тел: 206-383-2915

Парикмахерская в Киркланде

Мужской зал:
425-823-1181 Лена, Рита
Женский зал:
206-915-9319 Ирина

НЕДВИЖИМОСТЬ

Max Rombakh

Тел: 206-227-0737

Natalliya Kuksyuk

Тел: 253-653-5388

Виталий Петровский

Тел: 253-820-6133

Евгений Кулинков- ский

Тел: 425-444-1575

Микшанские

Тел: 253-255-2329

Петр Боришкевич

Тел: 253-218-9014

СТРАХОВАНИЕ

SAV-ON Insurance

Тел: 1-888-867-2866

Наталья Ковальская

(Farmers Insurance)
Тел: 253-841-4800

БЮРО ПУТЕШЕСТВИЙ

East West Tours

Тел: 425-4 TRAVEL

Gabriel Travel

Тел: 1-888- 505-419

Maestro USA Travel & Tours

Тел: 206-383-4480

Mission Valley Travel

Тел: 888-887-3060

World of Travel

Тел: 425-787-1377

СВАДЕБНЫЕ УСЛУГИ

Colibri Catering

Тел: 253-310-3837

Olga's Wedding Services

Тел: 253-632-7965

*Передельываем
свадебные платья.*
253-864-0346

ФОТО/ВИДЕО

Elom Pictures

Тел: 206-403-6751

УСЛУГИ/РАЗНОЕ

ACS Чистка Карпета

Тел: 206-719-7518

Памятники

Тел: 253-315-3123

Live Music Academy

Тел: 253-642-6147

Cemetery & Funeral Home

Тел: 253-514-3959

Crystal Bright Cleaning

Тел: 425-228-0446

FIS Inc.

(Переводы)

Тел: 425-248-2255

WATransBureau

(Переводы)

Тел: 206-618-0716

PFC INC

Принимает на работу

Finish Carpenters.

Тел: 425-750-6032

МАГАЗИНЫ

Marvel Food & Deli

615 C Street SW Auburn,
WA 98001

Тел: 253-887-8181

Quality Furniture

29314 Pacific Hwy. S.,
Suite 100, Federal Way,
WA 98003

Тел: 206-920-9995

Постелим ковры линолеум

Высокое качество, низкие цены
гарантируем
Free delivery, free estimate, we bring
samples for you.
Licensed. Bonded. Insured.

(206) 753-7919

ИММИГРАЦИОННЫЕ УСЛУГИ

*Визы: гостевые, туристические, женихи и невесты, воссоединение семей.

*Подача документов на гражданство США (вопросы, диски, подготовка к экзамену).

*Получение/ обмен/ подача на «гринкарту».

*Нотариус/ письменные переводы/ паспорта.

425-350-3588

michaelservice1@gmail.com

Сдаётся в аренду

помещение в центре южного
Эвеетта, на Everett Mall Way.



\$700 — 700 sq feet.

Пригодно для любого
рода бизнеса кроме
продовольственного,
долговременный
контракт не требуется.

Звонить по телефону **206-335-0670**



Профессиональная
видеосъёмка

LA fine video

Professional • Quality • Affordable



Andriy & Lena

(206) 883-0504

(206) 554-1069



НЕДВИЖИМОСТЬ

покупка и продажа
дома
кондоминимумы
земельные участки

ФИНАНСИРОВАНИЕ

все виды займов
займы на строительство
equity line
новые, доступные программы

Самый низкий процент!

Виталий Петровский

Cell: 253-820-6133, Office: 253-520-3780, Fax: 253-566-3755



Обращение украинских Церквей и религиозных организаций по поводу иностранной агрессии.

1 марта 2014 г.

ДОРОГИЕ БРАТЯ И СЕСТРЫ!

В это трудное время, когда военные подразделения Российской Федерации, нарушая международные и двусторонние соглашения, вошли на суверенную территорию Украины, а Совет Федерации по представлению Президента России дал согласие на применение российских войск в Украине — мы прежде всего призываем всех вас и всех людей доброй воли к солидарности с нами, к молитве об Украине и украинском народе.

Мы призываем власти России опомниться и остановить агрессию против Украины, немедленно вывести свои войска из украинской земли. Вся ответственность перед Богом и перед человечеством за непоправимые последствия дальнейшей эскалации насилия полностью ложится на руководителей России.

В нашем государстве нет притеснений по признаку языка, нации, вероисповедания. Поэтому мы свидетельствуем — все попытки российской пропаганды представить события в Украине как «фашистский переворот» и «победу экстремистов» абсолютно не соответствуют действительности.

Дорогие братья и сестры в России!

Украинский народ имеет только дружеские, братские чувства к русскому народу. Не верьте пропаганде, которая разжигает вражду между нами. Мы хотим и в дальнейшем строить с Россией дружеские, братские отношения — но как суверенное, независимое государство.

Мы обращаемся к международному сообществу, к странам-гарантам безопасности Украины — США и Великобритании, к Европейскому Союзу, в ООН и ОБСЕ: остановите иностранное вторжение в Украину и грубое вмешательство в наши внутренние дела! Подрыв мира и стабильности в Украине грозит разрушить всю современную систему мировой безопасности. Поэтому следует принять все меры, чтобы в Украине не разгорелась война.

Братья и сестры!

Церкви и религиозные организации Украины — с украинским народом. Твердо знаем: Бог не в силе, а в правде. Правда — на стороне украинского народа, поэтому мы победим.

Пусть Господь хранит всех нас!

*Патриарх Филарет (Денисенко),
Предстоятель Украинской Православной
Церкви Киевского Патриархата;*

*Верховный архиепископ Святослав (Шевчук),
Отец и Глава Украинской
Греко-Католической Церкви;*

*Михаил Паночко,
старший епископ Церкви христиан
веры евангельской Украины;*

*Вячеслав Нестерук,
председатель Всеукраинского Союза
объединений евангельских христиан-баптистов;*

*Виктор Алексеенко,
президент Украинского Унионной Конференции
Церкви адвентистов седьмого дня;*

*Вячеслав Горпинчук,
епископ Украинской Лютеранской Церкви;*

*Леонид Падун,
старший епископ Украинской
Христианской Евангельской Церкви;*

*Яков Дов Блаих,
Главный раввин Киева и Украины Объединения
иудейских религиозных организаций Украины.*

Обращение руководства Союзов церквей ЕХБ России, Украины, Беларуси, Молдовы, Азербайджана, Армении, Грузии, Казахстана, Кыргызстана, Узбекистана, Таджикистана, Туркменистана

«ОСТАНОВИТЕСЬ НА ПУТЯХ ВАШИХ!» — говорит пророк Иеремия 6:16

Очень трудная ситуация в Украине! Нельзя помочь этой стране в решении ее собственных внутренних проблем военным путем извне. В трудную напряженную ситуацию постепенно втягивается и Россия.

Мы призываем власти двух стран сесть за стол переговоров не как противников или врагов, а как представителей братских народов с желанием помочь друг другу в сложившейся ситуации. Необходимо помочь Украине, но важно не совершить неправильные или поспешные действия, которые подогреют пламя вражды и раздора, погрузив в эту бездну ещё и народ России, а возможно и другие страны.

Мы будем продолжать молиться за наши братские народы: украинский и русский, мы будем обращаться ко всем сторонам и силам противостояния со словами «Мир вам!»

С братской любовью к России и Украине.

А.В. Смирнов

Президент Евро-Азиатской Федерации Союзов ЕХБ

Ю.А. Апатов

Исполнительный секретарь



Обращение епископа Российской Церкви ХВЕ

ДОРОГИЕ БРАТЬЯ И СЕСТРЫ!

С тревогой и болью мы наблюдаем за событиями на Украине, когда два братских народа, имеющих одну историю и одну судьбу, стоят на пороге вооруженного конфликта.

Обращаемся к христианам России и Украины объединиться в молитве, чтобы мудрость от Бога и Его совет помогли в этой сложной ситуации, чтобы горе и страдания не пришли в семьи, чтобы не было допущено военных действий.

«Блаженны миротворцы, ибо они будут наречены сынами Божиими» (Мф. 5:9).

Давайте в молитве и смирении просить помощи у Господа, Автора жизни. Только Он силен защитить, восстановить мир, порядок и благоденствие. Он способен разрешить самые сложные проблемы и проложить путь там, где его нет.

Моя искренняя молитва о каждом из вас, чтобы Господь сохранил от невзгод. И пусть любовь Его, которая все покрывает, пребывает в каждом доме.

Да хранит вас Господь!

Эдуард Грабовенко

Начальствующий епископ РЦ ХВЕ

Spirit Trucking

Direct:
(206) 979-9768

Office:
(206) 274-9909

Приглашаем на работу!

Профессиональных водителей
по 48 штатам

Local drivers: from
\$200-\$400 per day,
must be USA citizen

Диспетчер говорит
по-русски

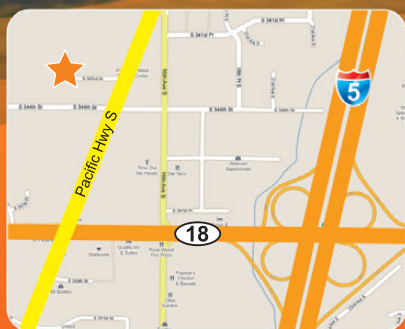
**Приглашаем
Owner/Operators**

- \$1.20 empty & loaded miles
(all miles) with fuel surcharge

Компания покрывает:

IFTA / Tolls / Pallets / Trip permit
in the following states: OR, NY, NM, KY

Требуются опытные механики



1209 S 343 st.
Federal Way, WA 98003
E-mail:
spirit_trucking@yahoo.com

Ремонтируем Траки и Трейлеры
(oil change, breaks, seals,
service A/C ...etc)

NEW!

FOR SALE
Trucks and
Trailers:

- 1997-1998 Great Dane & Utility Trainers - TK Units & air-ride suspension **\$12,500**
- 1999 Volvo 770 (2002 Detroit 60 Series engine installed with 550K miles) **\$28,500** (13 spd)
- 2000 Freightliner FLD **\$19,000** obo (13 spd)
- Self Balancers \$170 Steer & \$180 drive/trailer axles (per set)
- MICHELIN TIRES (GOOD PRICE)

SALE

CTS 2060051-40

Gabriel Travel

АВИА БИЛЕТЫ
КИЕВ, МОСКВА, КИШИНЁВ, МИНСК и другие города

У нас дешевле!

Паспорта / Визы. Срочное оформление.



Design by KanonUSA.com

Тел. 1 (888) 505-4196

5111 College Oak Dr., Suite G, Sacramento, CA 95841

АДВОКАТСКАЯ ФИРМА FELDMAN & LEE, P.S



www.feldmanandlee.com

КРИМИНАЛЬНОЕ ПРАВО DUI

- незаконное хранение или ношение огнестрельного оружия
- воровство и кражи
- серьезные нарушения правил уличного движения
- угрозы, покушения и нападения
- преступления несовершеннолетних
- нарушения условных осуждений
- преступления, связанные с наркотиками
- федеральные криминальные обвинения



Ваши адвокаты:

Джеймс Фельдман
Катерина Кростовска
Джейсон Фельдман

Туан Фэн
Дэвид Ли
Брэндон Фельдман
Патрик Фельдман

Найдем ключ к решению любой ситуации

АВТОМОБИЛЬНЫЕ И ДРУГИЕ ВИДЫ АВАРИЙ

- аварии на большегрузных автомобилях
- велосипедные
- мотоциклетные
- аварии с вовлечением пешеходов
- укусы собак

оплата услуг после получения компенсации

СЕМЕЙНОЕ ПРАВО

- предбрачные и послебрачные договоры
- родительский план алименты разводы
- раздел имущества завещания

253-859-2488



РОМАН БРИЧКА

ассистент
адвоката

19303 44th Ave W,
Lynnwood, WA 98036
fax 425.775.8016

604 West Meeker St, Suite 206,
Kent, WA 98032
fax 253.859.2295

1601 3rd Street, Suite 2,
Marysville, WA 98270
fax 425.775.8016